Michel Montignac

REŢETE şi MENIURI MONTIGNAC

Sau ASTRONOMIA NUTRIŢIONALĂ

INTRODUCERE

1 Uilorii lucrărilor Cum să slăbeşti participând la mese de i şi Mă hrănesc deci slăbesc! mi-au cerut, chiar de la apariţia i a, prezenta carte de reţete şi meniuri. Am ezitat îndelung s-o /., pentru că nu mi se părea neapărat necesară. Şi, mai rău, pitrea chiar niţel cam primejdioasă. Metoda nutriţională pe propun eu nu este bazată pe restricţii, ca un regim conven-

— d, efectiv, pe alegere. Ea constă în schimbarea obişnuinţelor i ilare şi adoptarea altora, mai bune, având ca obiectiv preve-

111 igrăşării (şi chiar dispariţia definitivă a acesteia), prevenirea > în ilor cardio-vasculare şi o înnoire a vitalităţii.

l'c1 ntru aceasta, există un demers prealabil, care nu înseamnă mii un efort de înţelegere, ci şi o veritabilă conştientizare a proO conştientizare a faptului că obezitatea este mai puţin rezultatul unei alimentaţii prea bogate, decât consecinţa unor proaste obişnuinţe alimentare care privilegiază, într-o măsură excesivă, produsele rafinate şi alimentele lipsite de calităţi nutritive.

— O conştientizare a faptului că dietetica convenţională, hipocalorică până la disperare, este nu numai greşită şi ineficace, ci şi periculoasă, după cum afirmă doctorul Herve Robert: „Este, cu siguranţă, cea mai mare greşeală ştiinţifică a secolului XX".

— O conştientizare a faptului că, în hrană, ceea ce contează este conţinutul său nutritiv, şi anume: fibrele, vitaminele, sărurile minerale, oligo-elementele şi acizii graşi esenţiali. Or, tocmai acestea sunt elementele nutritive indispensabile supravieţuirii noastre, care au dispărut din alimentaţia modernă.

De asemenea, este necesar să înţelegem modul în care funcţionează metabolismul şi aparatul digestiv.

În sfârşit, este timpul să învăţăm cum se clasifică alimentele în funcţie de categoria lor de apartenenţă, ca şi în raport cu efectele lor metabolice.

Dietetica convenţională ne sugerează simplist nişte liste de meniuri gata făcute, care ne permit, eventual, să slăbim prosteşte, ceea ce, după cum se ştie, înseamnă un rezultat efemer, deci iluzoriu. Cât despre mine, vă propun să faceţi o alegere a modului de alimentaţie, care să corespundă obiectivului urmărit (slăbire, vitalitate etc.), dar care să ţină cont şi de disponibilităţile' alimentare, adică de ceea ce oferă restaurantul, ceea ce găsiţi la comerciant sau chiar ce mai rămâne prin frigider.

Cu alte cuvinte, dacă principiile metodei nutriţionislc pe care v-o recomand au fost bine înţelese, nu este necesar sft aveţi la dispoziţie liste cu meniuri specifice sau reţete deosebiţi1. In loate situaţiile vieţii familiale sau socio-profesionale, oricine iicbuie să fie capabil să facă alegerea convenabilă şi să combine Idiu ile de mâncare în consecinţă.

Rămân întotdeauna consternat când întâlnesc oameni rare mă asigură că au slăbit substanţial, „făcând" – aşa cum. j'.icşil. se exprimă aceştia – „regimul MONTIGNAC" şi se mii.1 cfl au recuperat treptat toate kilogramele pierdute, în toate ca/unic, este vorba, fără excepţie, de indivizi care au aplicat temporar unele principii ale metodei, fără să fi conştientizat cu adevărul cA, pentru a obţine rezultate definitive, nu trebuie să se lipsească lonIA viaţa de un aliment, oricare ar fi el, ci să adopte pentru totdeauna obişnuinţe alimentare noi. Este cert că aceleaşi cau/e produc aceleaşi efecte şi, de îndată ce revii la un mod de alimentaţie grrţjll, consecinţele vor fi obligatoriu identice.

icecu, am abandonat de îndată redactarea unor rezumate ludei, care, urmată în lipsa contextului explicativ şi educări, im iu li putut conduce decât la rezultate aleatorii şi vremel-

11 iţi cei care nu s-au mulţumit doar să caute „în metodă" nişte n l (K'iitru slăbit, ci au făcut eforturi pentru a-i înţelege adevă-

!<« dimensiuni din punctul de vedere al igienei şi al filosofiei i iţici, au obţinut nu numai rezultatele definitive pe care

le >.ci au descoperit şi o sursă inepuizabilă de sănătate şi de i re.

1'nilrii aceştia am scris cartea de faţă. Reţetele şi meniurile le i»n mite, în deplină cunoştinţă de cauză, să meargă şi mai de-i' m aplicarea unui concept pe care 1-au asimilat perfect de pe ut

Prin urmare, îi pun în gardă pe toţi ceilalţi, adică pe cei care ivut ocazia de a lua cunoştinţă de fundamentele „metodei

! IGNAC" şi care ar fi tentaţi să simplifice abordarea ei, l doar sugestiile din această carte. Nu pot decât să le recoiul călduros să descopere în prealabil principiile „metodei"1 ml lucrările anterioare. Este singurul mod de a profita de coniiul cărţii de faţă.

('hiar dacă sunteţi capabili să vă alegeţi corect alimentaţia,

11.1 ce aţi asimilat principiile „metodei", nu este întotdeauna uşor modifici o reţetă tradiţională, pentru a face din ea o „reţetă h)NT1GNAC". Totuşi, asta ne impunem în această carte, cu aju- 'iinl unor profesionişti.

Celălalt obiectiv pe care 1-am urmărit a fost de a furniza citi-i ului informaţii cu privire la nutriţie. A mânca nu înseamnă doar i islacerea apetitului sau chiar a lăcomiei. Hrana pe care o mâncăm

Mă hrănesc, deci slăbesc! (Ed. Flammanon), Cum poţi slăbi luând mese de afaceri (Ed. Flammanon), Puneţi-vă un motor turbo în farfurie! (Ed. Flammanon).

trebuie totodată să ne ofere din plin nutrienţii de care organismul nostru are nevoie pentru a-şi menţine o bună stare de sănătate.

Societatea occidentală a devenit doar de puţină vreme conştientă de faptul că produsele alimentare industriale moderne sunt în mare parte lipsite de aceşti nutrienţi.

De aceea, industria farmaceutică ne invită să consumăm suplimente alimentare sub formă de comprimate sau de capsule, ceea ce, din punct de vedere financiar, este mult mai interesant pentru ea, decât să ne propună modificarea obişnuinţelor alimentare.

Or, în afară de cheltuiala mare pe care o repre/intă, trebuie ştiut că, izolate de contextul lor natural, aceste suplimente sunt prost asimilate de organismul uman. Se pare că

în alimentul natural există alte substanţe, care le potenţează efectul, chiar şi când cantitatea lor este infinitezimală.

Consumând de preferinţă o hrană bogată în fibre, aşa cum recomandă reţetele din această carte, conform „metodei", veţi a-junge să consumaţi cu precădere alimente naturale foarte bogate în nutrienţi esenţiali: vitamine, săruri minerale, oligo-elemente etc.

Dar, dacă este important să vă alegeţi alimentele în funcţie de calităţile lor nutritive, la fel de indispensabil este să ştiţi cum să le păstraţi şi cum să le gătiţi, respectând anumite principii. Trebuie evitate toate erorile care ar putea avea drept consecinţă o regretabilă pierdere a valorii nutritive a hranei.

În sfârşit, nu pot încheia această introducere fără să vă amintesc necesitatea de a nu pierde niciodată din vedere latura gastronomică a preparatelor noastre culinare. Unii ar putea crede că aici este vorba doar de grija pentru păstrarea unui patrimoniu cultural, dar trebuie ştiut că suntem ataşaţi mai ales de virtuţile nutriţionale ale acestor mâncăruri.

Dacă arta culinară franceză, care îşi are rădăcinile în bucătăria regională, i-a încântat întotdeauna pe cunoscătorii rafinaţi, în acelaşi timp îi aduce la disperare pe dieteticienii convenţionali.

<iv Adu i nd raţia hipocalorică, aceşti obsedaţi de calorii au lini întotdeauna că înclinaţia pentru mâncarea bună, ce duce la ţie prea bogată, este de condamnat. ()i, ir Ic mai serioase studii ştiinţifice din ultimii ani, demon-pa/fl iontrariul, dezminţindu-i cu tărie.

Ai casta înseamnă, după cum spunea titlul amuzant al unei f ti h l ante reviste, „căderea vechilor regimuri".

alunei, s-a demonstrat că modul de hrană tradiţional francez 11 Iiiai acela care ne-a protejat de boli ca obezitatea şi afecţiunile ftllu vasculare, cărora le-au căzut victime alte ţări occidentale di ales. Statele Unite.

l i anta având cel mai scăzut număr de cazuri, în acest domeniu, ni ikalimentaţie al francezilor a devenit un model.

o veste bună, care nu poate decât să ne încurajeze să vă la bucătărie cu şi mai mult entuziasm.

CAPITOLUL l

COMPOZIŢIA ŞI BOGĂŢIA NUTRITIVĂ A ALIMENTELOR t

tulului modern de alimentaţie, de inspiraţie nord-americană, ' ii

Iwcc două reproşuri fundamentale. Mai întâi, această hrană (»(impusă mai ales din alimente rafinate (zahăr, făină albă etc.) im minare lipsite de nutrienţii esenţiali – sau din alimentele «util lipsite de la natură de ei, ori chiar care îi pierd în mare linif prin preparare, aşa cum se întâmplă cu cartoful, i |Mii, diversitatea acestei hrane este atât de redusă, încât consu-iil nc vede silit să mănânce întotdeauna acelaşi lucru, fiind n spre o adevărată „monofagie". Consecinţa acestei situaţii iimiţa sau, cel puţin, subcarenţa de vitamine, săruri minerale şo clemente.

1 i plus, individul îşi pierde progresiv noţiunea de gust, de <* gustativă, care este unul dintre criteriile de rafinament ale Mţiei noastre.

l W.voltarea industriei agro-alimentare, cu contribuţia chimiei, |«le numai periculoasă pentru supravieţuirea speciei noastre, ci ţi cioclul evoluţiei noastre, ea deschizând porţile unei decaimposibil de negat.

De aceea, este important să ne apărăm patrimoniul culinar umil, cu atât mai mult cu cât ştiinţa ne demonstrează astăzi că | i*lr înzestrat cu aproape toate virtuţile.

< LASIFICAREA ALIMENTELOR

>r fi de prisos să repetăm aici noţiuni studiate amănunţit în icrări. Aş prefera să amintesc doar câteva elemente funda-ilc. Alimentele sunt compuse din două tipuri de nutrienţi:

— nutrienţii energetici, al căror rol este acela de a furniza energie şi, totodată, de a fi materia primă pentru numeroase sinteze, pentru construcţia şi reconstrucţia materiei vii. Aceştia includ: proteinele glucidele lipidele nutrienţii non-energetici – necesari asimilării şi metabolismului celor de mai sus – dintre care unii servesc drept catalizatori pentru nenumăratele reacţii chimice ce îi pun în operă. Aceştia sunt: fibrele apa & vitaminele m sărurile minerale f oligo-elementele.

Dietetica convenţională, care nu a evoluat nici cât negru sub unghie de treizeci de ani încoace, ne spune că trebuie să mâncăm echilibrat. Asta înseamnă că fiecare dintre mesele noastre trebuie să fie compusă din 15% proteine, 55% glucide şi 30% lipide.

Or, de câtăva vreme se ştie că această repartiţie este total nemulţumitoare, pentru că, atunci când vorbim despre proteine, glucide şi lipide, este absolut necesar să precizăm de care anume este vorba, dat fiind că fiecare dintre categorile

menţionate au subîmpărţiri ale căror caracteristici nutriţionale diferă total. * în ceea ce priveşte glucidele, acestea sunt de două categorii.

glucidele cu indice glicemic ridicat (glucide rele), care pot avea un efect dăunător asupra metabolismului şi conduc indirect la oboseală şi îngrăşare.

glucidele cu indice glicemic scăzut (glucide bune), al căror efect indezirabil asupra metabolismului este redus sau nul şi care au, în general, un ridicat conţinut de nutrienţi esenţiali (vitamine, săruri minerale, oligo-elemente).

i

De asemenea, este insuficient şi chiar periculos să vorbim i>re lipide (grăsimi) fără alte precizări. Se ştie, de acum, că lă grăsimi „bune", adică acelea care fac să scadă colesterolul iul de măsline, grăsimea de gâscă, de peşte etc.) şi grăsimile ie" (untul, grăsimea de vită, de oaie, de porc etc.), care favori-'ă depunerea grăsimilor pe pereţii arterelor. Cât despre proteine, este la fel de important să precizăm dacă 9imt de origine animală sau vegetală, deoarece complementaritatea Iur este indispensabilă.

Se înţelege atunci că este o prostie să vorbim de echilibrul «llmentar, fără a ţine cont de diferenţele care există între marile t alegorii de nutrienţi.

Totuşi, dietetica „de pe vremea lui Pazvante", care continuă «A se menţină şi care este urmată îndeaproape de industria agroali-Mientară, cu binecuvântarea naivă a mass mediei, asta se încăpăţâ-hiit/.ă să facă.

Este jalnic, totodată, să-i vezi pe unii dintre bucătarii francezi «meriţi, cum îşi umflă chimirul compromiţându-se lamentabil cu n l ţie mâncăruri gata preparate, al căror conţinut nutritiv – inspirat ik dieteticieni din alte vremuri – este mai mult decât îndoielnic.

Ne putem închipui stânjeneala lor, ca şi imaginea lor umbrită, rtnd, nu peste multă vreme, „gastronomia nutriţională" – ale cărei piincipii le apărăm aici – va fi măturat definitiv şi oficial ideile învechite.

Se ştie, de acum, că rolul nutrienţilor non-energetici este determinant, nu numai pentru ca să asigure în mod corect toate funcţiile metabolice, ci şi pentru a-i garanta organismului o vitalitate şi o înnătate optimă.

Când ne facem cumpărăturile, este important, aşadar, ca ale-u-a alimentelor să se facă în funcţie de conţinutul lor nutritiv.< ceaşi grijă va trebui să ne determine să acordăm o deosebită «Icnţie modului în care conservăm şi pregătim alimentele.

Iată câteva informaţii generale, care ar trebui să vă ajute să faceţi o alegere corectă.

APORTUL ZILNIC DE NUTRIENŢI RECOMANDAT PENTRU ADULTUL SĂNĂTOS

Potasiu
Calciu
Fosfor
Magneziu
Sodiu
Fier
Cupru
Zinc
Mangan
Fluor
Provitamina A (betacaroten) Vitamina A
Vitamina B l Vitamina B2
Vitamina B5
Vitamina B6
Vitamina B9
Vitamina C
Vitamina D
Vitamna E
Vitamina PP

3000 mg 800-1000 mg 800-1000 mg 350 mg 4000 mg 20 mg 3 mg 15 mg 12 mg l mg 6 mg l mg 1,5 mg l,8 mg 10 mg 2,2 mg 400 ng 100 mg 10 ng 15 mg 18 mg

BOGĂŢIA NUTRIŢIONALĂ A ALIMENTELOR

Unele alimente sunt mai bogate decât altele într-un anume tip de nutrienţi. Iată o listă care vă va putea ajuta la alegerea nutrienţilor.

4 Hitn-nte bogate în betacaroten (precursor al vitaminei A) rsta este un antioxidant ce luptă împotriva radicalilor liberi i i vorizeazăîmbătrânirea, bolile cardio-vasculare şi cancerul). resonul (năsturelul) panacul niiingo

IH'pcnele (galben) i aisele liioccoli l >r1 apt, toate legumele şi fructele intens colorate conţin betante bogate în vitamina E

Antioxidant care luptă împotriva radicalilor liberi: germeni de grâu toate uleiurile vegetale margarina fructele oleaginoase leguminoasele pfiinea integrală şi completă

Mimente bogate în acid folie (vitamina B9) l k'ficitul său este periculos pentru femeile însărcinate şi pentru »(Im: drojdia de bere ficatul stridiile soia legume vezi leguminoasele pâinea integrală şi completă

Alimente bogate în vitamina C (acid ascorbic) '

Antioxidantul care luptă împotriva radicalilor liberi; stimulează imunitatea. Este absent la fumători: coacăzele negre pătrunjelul kiwi lămâile broccoli

Atenţie! Vitamina C este foarte fragilă, se oxidează repede în aer şi este distrusă progresiv prin prepararea alimentelor.

OLIGO-ELEMENTE SĂRURI MINERALE FUNCŢII SURSE Calciu Necesar pentru formarea scheletului şi a dinţilor. Aportul suficient previne osteoporoza Brânzeturi Lactate (şi degresate) Drojdie de bere Sardele (cu oase) Ouă Fructe uscate, prune Ape calcaroase Magneziu Normalizează contracţia musculară. Reechilibram nervos, care previne efectele nocive ale stresului Melci de mare Tarate de grâu Praf de cacao Ciocolată Soia Fructe oleaginoase Leguminoase Pâine integrală Fier Necesar pentru păstrarea unui bun nivel al i-munităţii. Carenţa favorizează anemia, o-boseala şi infecţiile. Fierul de origine animală este mult mai bine absorbit de intestin decât fierul provenit din vegetale Sângerete (dacă este mâncat o dată pe săptămână asigură raţia de fier pentru această perioadă) Midii Carne roşie Ficat Praf de cacao Drojdie de bere 18

IW!B,RMKNTE h t HIMINKRALE FUNCŢII SURSE Reglează absorbţia de glucide, acţionând asupra insulinei. Rol antioxidant şi de stimulare a imunităţii. Stridii Leguminoase Ficat de raţă Drojdie de bere tiiii Antioxidant care luptă împotriva radicalilor liberi Stridii Ficat de pui Homar Carne de porc şi de vită Peşte Ouă Ciuperci Ceapă Pâine integrală şi completă ni Ameliorează metabolismul glucidic şi combate hiperinsulinismul. Aportul său este capital la obezi şi la diabetici Gălbenuş de ou Drojdie de bere Coaja fructelor şi a legumelor Germeni de cereale Măruntaie Ciuperci Stridii iiiiii Reglează permeabilitatea celulară

Drojdie de bere Caise uscate Leguminoase Prune (uscate) Curmale Migdale, alune Ciuperci Banane Ciocolată uf Protejează oasele, ligamentele şi dinţii Ceai Macrou Sardele în ulei Apă St. Yorre Apă Vichy Apă Badoit 19

SFATURI PENTRU PĂSTRAREA BOGĂŢIEI DE VITAMINE A ALIMENTELOR

Folosiţi produsele cele mai proaspete, evitând alimentele care au fost stocate deja câteva zile.

Cumpăraţi, pe cât posibil, legumele în fiecare zi, de la piaţă sau de la un producător local.

La preparare (spălat, înmuiat) folosiţi cât mai puţină apă.

Preferaţi fructele şi legumele crude (cu excepţia cazurilor de intoleranţă digestivă).

Curăţaţi coaja şi radeţi-o cât mai puţin posibil.

Evitaţi fierberea îndelungată.

Evitaţi păstrarea prea îndelungată la cald a mâncărurilor.

Păstraţi apa de la fiert pentru a face din ea supă; conţine vitamine solubile.

Pentru legume, preferaţi, în locul fierberii în apă, fierberea la abur.

Gătiţi astfel încât să evitaţi resturile care rămân în frigider şi sunt încălzite din nou.

Alegeţi calitatea, preferând, de exemplu, culturile biologice.

Friptura la cuptor şi la grătar păstrează mai mult vitaminele din carne.

— Produsele congelate sunt mai bogate în vitamine decât conservele.

— Nu expuneţi laptele la lumină.

PRĂJELILE, SOSURILE ŞI CONDIMENTELE

Pentru prăjit:

— în bucătărie, grăsimea nu este absolut indispensabilă; pre- 20 feraţi prepararea la abur, înăbuşită, în pacheţele, în suc propriu sau la grătar, dacă este bine făcută;

— folosiţi tigăile cu strat antiadeziv, evitaţi grătarul orizontal (barbecue); renunţaţi la prăjeli; evitaţi untul şi renunţaţi la uleiul de palmier (vegetalină); la nevoie, folosiţi uleiul de măsline, o margarina cu ulei de floarea soarelui sau grăsime de gâscă; preferaţi oala sub presiune fiertului îndelungat, la foc mic; până când vom beneficia de o informaţie

mai amplă, se pare că un cuptor cu microunde nu ar fi toxic şi nu ar altera decât în mică măsură alimentele. Totuşi, nu abuzaţi de el.

Sosurile:

: bearnez – sos de ouă, cu unt topit (n. tr.).

unele fac ca mâncarea să fie prea grasă şi, prin urmare, mai greu digerabilă (4-5 ore); preferaţi să „clătiţi" vasul în care aţi gătit (după ce aţi vărsat grăsimea) eventual cu o lingură de smântână degresată sau, şi mai bine, cu iaurt; pentru a lega sosul, fără a utiliza făina, încorporaţi în el un piureu de ciuperci de cultură, fierte în prealabil şi frecate cu mixerul, sau adăugaţi chiar şi un gălbenuş de ou (la friptura înăbuşită, vânat cu arpagic şi sos de vin, ciulama, midii cu smântână şi sos de vin alb etc.); pentru legume, puteţi adăuga, în momentul în care le serviţi, o nucă de unt proaspăt sau câteva picături de ulei de măsline; pentru ca să vă faceţi câte o poftă, puteţi prepara uneori un sos bearnez1 sau o maioneză. Dar nu abuzaţi.

Condimente: pentru sosul vinegretă: faceţi singuri amestecul de ulei, oţet (sau lămâie) şi muştar. Toate vinegretele cumpărate de la magazin conţin aditivi dăunători (zahăr şi amidon modificat) şi, de aceea, trebuie să renunţaţi la ele; puteţi face un sos pentru salată fără a folosi grăsimi, ci lămâie şi iaurt degresat; totuşi, nu abandonaţi consumul de uleiuri vegetale (măsline, floarea soarelui etc.), deoarece veţi risca o carenţă de acizi graşi esenţiail şi de vitamina E; dacă regimul fără sare este inutil pentru ca să slăbiţi, abuzul de sare este la fel de contraindicat; folosiţi usturoiul, acest condiment cu multe proprietăţi benefice şi preventive; nu faceţi o bucătărie fadă, înveseliţi-vă mâncărurile cu mirodenii şi cu verdeţuri.

ALIMENTE DE PREFERAT

Usturoiul

Usturoiul este unul dintre cele mai vechi alimente, iar anticii 1-au consumat cu precădere, deoarece intuiţia le spunea, fără îndoială, că el era deosebit de bun pentru sănătate. Se ştie că muncitorii care au construit piramidele mâncau zilnic usturoi. Astăzi, rolul său s-a redus la acela de condiment, cu virtuţi excepţionale, se înţelege, dar necunoscute.

Usturoiul conţine, cu adevărat, diverse substanţe ale căror e-fecte benefice asupra sănătăţii au fost demonstrate. Alicina

din usturoi distruge amibele şi garantează o bună agregare plachetară, etapă cheie în coagularea sângelui.

Proprietăţile anticoagulante ale usturoiului fac sângele mai fluid şi participă, ca urmare, la prevenirea trombozelor, cauză frecventă a bolilor cardio-vasculare.

Alte studii au dovedit că, mâncând usturoi, ne scade glicemia, ni de trigliceride şi colesterolul „rău" (LDL-colesterol). I Ungă aceasta, se ştie că usturoiul face tensiunea arterială |l m, chiar şi numai prin acţiunea sa diuretică.

— 1 ca şi carnea, peştele este o excelentă sursă de proteine, 'inie, în schimb, „grăsimi bune", care au o acţiune benefică rardio-vascular.

nsimea de peşte face, într-adevăr, să scadă procentul de tri-Ic şi creşte procentul de colesterol „bun" (HDL-colesterol).

ii urmare, se poate afirma, chiar dacă pare surprinzător, că cu cât este mai gras, cu atât ne protejează mai bine de U: cardio-vasculare. De aceea, trebuie să consumăm cu pre-'.omonul, tonul, macroul, heringii şi sardinele.

Iaurtul l 'mi ar putea crede că iaurtul este un aliment modern şi fabri-i implică procedee industriale obişnuite.

Ini ie să le spunem însă că laptele prins, ruda sa apropiată, Im timpuri memoriale. Totodată, ei trebuie să afle că primul n adevărata accepţiune a cuvântului, a apărut pe timpul reni l 't micise I. Totuşi, a fost nevoie să vină anul 1925, pentru ca urmii „iaurt" să-şi facă intrarea în dicţionarul Larousse, şi anul după apariţia, pe piaţa franceză, a iaurtului bulgăresc – a, în treizeci de ani, francezii să devină cei mai mari coni i de iaurt, după danezi.

io regretabil, în acelaşi timp, că gastronomia ultimilor ani „11 fi aruncat la lada de gunoi – 1-a ţinut la distanţă.

siul iaurtului, cel puţin atunci când este făcut după toate artei, merită, în orice caz, din partea voastră, mai multă (Yit despre virtuţile lui nutritive, ele îl fac demn să ocupe

(irioritar printre alimentele care „ne vor binele".

Una dintre importantele particularităţi ale iaurtului rezidă în puterea sa biologică. El conţine, într-adevăr, bacterii active, care fac parte din indispensabila noastră floră intestinală şi participă la degradarea alimentelor, în procesul digestiv.

Or, această colaborare esenţială este pusă în pericol de alimentaţia modernă, nu numai pentru că nu este suficient de

variată, ci şi din pricina antibioticelor sau a medicamentelor în formă reziduală pe care le înghiţim o dată cu carnea animalelor din fermele industriale.

Numeroase lucrări ştiinţifice au arătat că, pe lângă creşterea cantităţii de calciu pe care ne-o oferă, consumul de iaurt duce la o scădere foarte pronunţată a tulburărilor digestive şi alergice.

Anumite studii au pus, totodată, în evidenţă o creştere a producţiei de interferon în organism. Trebuie ştiut că această substanţă este un aliment fundamental în funcţionarea sistemului nostru imunitar, deci în capacitatea de apărare a organismului.

Pe de altă parte, s-a dovedit că iaurtul face să scadă colesterolul şi că ar putea chiar să aibă un efect preventiv al unor cancere.

Prin urmare, a mânca iaurt ţine de o anumită igienă alimentară, îl putem chiar introduce cu folos în preparatele culinare (Vezi reţetele).

Uleiul de măsline

Campionul grăsimilor bune „la toate categoriile", uleiul de măsline ne uimeşte încontinuu cu proprietăţile lui nutritive.

Datorită bogăţiei sale extreme de acizi graşi mononesaturaţi (acid oleic), a conţinutului de polifenoli şi de vitamina E şi A, uleiul de măsline este unul dintre alimentele cele mai benefice pentru sănătate.

Iată numeroasele sale virtuţi:

— scade colesterolul total şi trigliceridele, creşte colesterolul „bun" (HDL), contribuie la scăderea hipertensiunii arteriale, face să scadă glicemia (factor indirect al excesului de greutate), luptă împotriva radicalilor liberi, care sunt responsabili de îmbătrânire şi de cancere. Se recomandă să uzăm şi chiar să abuzăm de uleiul de măsline.

I1 urile lipidice din alimentaţia noastră ar trebui să fie constituite mporţie de 25-50% din uleiul de măsline.

I11 acest sens, s-a putut remarca că majoritatea ţărilor medite- <-ne, al căror consum de ulei de măsline este foarte mare, au xocent deosebit de redus de boli cardio-vasculare.

I)e altfel, trebuie ştiut că insula Creta este zona unde acest ' nt este cel mai mic, iar longevitatea este cea mai mare. Lo- '»rii acestei ţări – prima producătoare de ulei de măsline, la i

mondial – sunt şi cei mai mari consumatori, dat fiind că ui de măsline reprezintă 60% din consumul lor de grăsime.

Drojdia de bere şi germenii de grâu

Se ştie că hrana modernă, care tranzitează prin liniile de fa-iii aţie şi de conservare industrială, este lipsită de nutrienţii esen-i «li (vitamine, săruri minerale şi oligo-elemente).

De aceea, este recomandabil să fim deosebit de vigilenţi la livrea alimentelor, mai ales când facem cumpărături destinate >te paratelor culinare.

În ciuda acestor precauţii şi cu toate că facem eforturi să avem tilimentaţie variată, nu suntem niciodată siguri că aportul de nu-este cel optim.

Am semnalat mai înainte că suplimentele alimentare de sinteză, «iii|)rimate şi capsule, sunt prost absorbite şi, prin urmare, insu-i icni de eficace, pentru ajustifica sumele mari pe care le cheltuim m i'le.

Există, totuşi, două produse care sunt alimente pe deplin şi al căror conţinut de nutrienţi esenţiali este absolut excepţional: drojdia de bere uscată şi germenii de grâu. Nu aş putea să vă încurajez destul pentru a le consuma zilnic!

Ambele se găsesc sub diverse prezentări, dar ar putea fi util să vă informaţi, pentru a găsi forma cea mai naturală şi cea mai economică şi pentru a evita, în special, produsele care conţin aditivi şi alţi conservaţi nocivi.

Drojdia de bere este, în plus, bogată în crom, ceea ce contribuie la ameliorarea toleranţei faţă de glucoza, ducând, în consecinţă, la scăderea glicemiei şi a insulinemiei.

PENTRU 100 g DROJDIE DE BERE GERMENI USCATĂ DE GRÂU apă 6g Hg proteine 42 g 26 g glucide 19 g 34 g lipide 2g 10 g fibre 22g. 17 g potasiu 1800 mg 850 mg magneziu 230 mg 260 mg fosfor 1700 mg 1100 mg calciu 100 mg 70 mg fier 18 mg 9 mg betacaroten 0,01 mg Omg vitamina B 1 10 mg 2 mg vitamina B2 5 mg 0,7 mg vitamina B 5 12 mg 1,7 mg vitamina B6 4 mg 3 mg vitamina B 12 0,01 mg Omg acid folie 4 mg 430 mg vitamina PP 46 mg 4,5 mg vitamina E Omg 21 mg 26 i

CAPITOLUL II

ALIMENTE CU VIRTUŢI NUTRITIVE NECUNOSCUTE îm alimente sunt dintotdeaunaîn colimatorul dieteticienilor! i, despre ale căror principii se ştie că sunt fundamentate ". Este

vorba despre vin, ciocolată, ficatul de gâscă şi i ui i Ic din lapte crud.

d vil)omnului, de acum, studiile ştiinţifice ne-au confirmat liunicii noştri intuiseră dintotdeauna. Nu numai că nu există t-nnlraindicaţie de a consuma – în cantitate rezonabilă -ItMuliise, dar se ştie că ele au, fiecare în categoria sa, calităţi v f excepţionale.

lulmnomia tradiţională nu a acceptat niciodată să le excludă, «A acestea sunt tot ce are ea mai valoros. Gastronomia nutri-t nu se mulţumeşte să le reabiliteze, ci le recomandă, astăzi, e cu virtuţi deosebit de binefăcătoare pentru sănătate.

l, miorul Maury1 avea perfectă dreptate când spunea: „vinul ini-his într-un ghetou, cel al băuturilor alcoolice". gislaţia, dar şi o parte a opiniei publice fac, de fapt, o gre-ilnd pun la grămadă toate băuturile ce conţin alcool. Pentru «Militate, trebuie să deosebim foarte bine între alcoolul etilic, l, rc/ultat prin fermentarea fructelor, şi alcoolul obţinut prin i p. care este, întrucâtva, un produs de sinteză. mul este, pe deplin, un aliment benefic pentru sănătate (băut mâlc rezonabilă, adică până la o jumătate de litru pe zi), pe leoolul distilat este toxic, prin natura sa.

ii'lna foloseşte vinul, Ed. „J'ai Iu".

1) Prevenirea bolilor cardio-vasculare

Numeroase studii au arătat că, în ţările unde se bea vin, pro centul de boli cardio-vasculare este mult inferior celorlalte state. Francezii, care beau de zece ori mai mult vin decât americanii, au de patru ori mai puţin probleme cardio-vasculare.

Chiar dacă există alţi factori alimentari care explică aceasta diferenţă, se ştie, astăzi, că vinul este mai curând benefic în acest domeniu, S-a observat, într-adevăr, că alcoolul de fermentaţie, con sumat într-o cantitate maximă de 30 g pe zi (corespunzător unei jumătăţi de sticlă de Bordeaux), favorizează scăderea colesterolului sangvin total şi creşte „colesterolul bun" (HDL-colesterol).

La efectul benefic al alcoolului băut în cantităţi mici, se mai adaugă şi influenţa, favorabilă asupra sănătăţii, a altor sute de sub stanţe pe care le conţine vinul. Profesorul Masquelier a studiai mai ales polifenolii din tanin, antioxidanţi puternici care protejează de îmbătrânire pereţii arteriali. Vinul previne, de

asemenea, trom bozele, acţionând favorabil asupra coagulării sangvine.

2) Sărurile minerale fi oligo-elementele

Vinul este, cu siguranţă, unul dintre alimentele al căror conţinui de minerale şi oligo-elemente este cel mai bogat. Or, se ştie cii alimentaţia modernă este lipsită, în general, de aceste substanţe.

Astfel, în vin se găseşte cuprul, care combate dezvoltarea mi cozelor; zincul, indispensabil unei bune activităţi sexuale; magne ziul şi litiul, al căror rol antistres este binecunoscut. Dar vinul conţine şi fier, care stimulează imunitatea şi previne anemia. Cai despre calciul şi manganul din vin, acestea garantează o bună func ţionare a celulelor.

Vinul conţine, de asemenea, fibrele solubile, încă insuficieni cunoscute, şi care joacă un rol determinant în reglarea absorbţiei, la nivel digestiv, a glucidelor şi lipidelor (grăsimi).

Ne dăm seama, prin urmare, că, dacă ne păstrăm în limitele

28:l iiiNiim rezonabil, vinul este, după cum spunea Pasteur „cea r/l dintre băuturi". i «HiNecinţă, a uza de vin, fără a abuza, constituie un beneficiu PNtnhil pentru sănătate.

['Ol, ATA

|l vinul, ciocolata, care şi-a dovedit virtuţile nutritive de-a || «H'olelor, a fost încadrată în mod incorect, de către dieteti-i twvenţionali, în categoria alimentelor suspecte, t 111* l. a fost învinuită de toate relele, nu numai din cauza pimmcepute, ci şi pentru că produsul care ne-a fost vândut înrolată, în ultimii ani, nu era nimic altceva decât zahăr cu iilaos de cacao. Trebuie, prin urmare, să punem două lucruri miafirmând, pe de o parte, că ciocolata are o bogăţie nutri-i'lională şi, pe de altă parte, făcând precizarea că această i nea îi este proprie numai ciocolatei negre, amare, şi cu iţiiiiii mare de cacao (70%).

l> înţeles, desigur, că, ceea ce este bun în ciocolată, este con-<le cacao şi nu toate suplimentele sau alţi substituenţi care ».l adăugaţi din motive economice.

'urtările ştiinţifice au arătat că reproşurile făcute ciocolatei, l n diverse afecţiuni (migrene, alergii, acnee, crize de ficat, t.), sunt de încadrat tot în categoria ideilor preconcepute,

studii au demonstrat că proprietăţile nutritive ale ciocolatei i adevărat excepţionale.

iiul de cacao, care constituie fracţiunea sa lipidică, este com-iMajoritate din acizi graşi mononesaturaţi, adică din grăsimi, care fac să scadă colesterolul rău (LDL-colesterol) şi conla creşterea celui „bun" (HDL-colesterol).

al'ară de aceasta, în cacao se găsesc fitosteroli care, şi ei,.i'adă procentul de trigliceride din sânge. Ciocolata mai are icnoli, care au proprietatea de a proteja pereţii arterelor.

Acest fapt îl determină pe profesorul Chaveron să spună c.1 „în curând, va trebui să integrăm ciocolata în alimentaţie, cafai tor de prevenire a riscului cardio-vascular".

Cât despre glucidele din ciocolată, nu au nici un efect nociasupra glicemiei, deoarece proteinele şi fibrele solubile pe can aceasta le conţine coboară indexul glicemic la 22, ceea ce dovedeşti că „ciocolata nu îngraşă neapărat".

Pe de altă parte, trebuie ştiut că în cacao sunt mari cantităţi ci< magneziu, potasiu, cupru şi vitamina E.

În sfârşit, prezenţa cofeinei, a teobrominei şi a teofilinei explici efectul său tonic şi chiar afrodiziac. Cât despre feniletilamină,;i ceasta are un efect antidepresiv de netăgăduit.

De aceea, consumul de ciocolată neagră, cu un conţinut minim de 70% cacao, este foarte încurajat, deoarece ciocolata nu este numai un autentic deliciu gastronomic, ci şi un aliment în adevăratul sens al cuvântului, cu remarcabile calităţi nutritive.

FICATUL ŞI GRĂSIMEA DE GÂSCĂ >

Ficatul de gâscă (lefoie gras) este, incontestabil, unul dintre simbolurile gastronomiei. Din acest motiv, a părut întotdeauna suspect în ochii dieteticienilor convenţionali. Faptul că el conţine 45% lipide nu putea să-i determine decât să-1 încadreze printn alimentele îndoielnice din punct de vedere dietetic, în ciuda virtu ţilor sale gustative. Or, o echipă de cercetători care studiază chinuiţi ani această problemă, este pe cale de a dovedi că ficatul d< gâscă poate fi absolvit de orice bănuială şi considerat un alimeni de o surprinzătoare bogăţie nutritivă.

Lucrurile au început să se schimbe pe la mijlocul anilor '80 când un program de studii, patronat de OMS (Organizaţia Mondiali a Sănătăţii), a atras atenţia observatorilor asupra

situaţiei deosebii de favorabile din departamentul francez Gers. Cum să explici fap tul că locuitorii acestei regiuni au cea mai bună speranţă de viaţii din Franţa şi că acolo procentul de boli cardio-vasculare este cel mii din ţară? Se ştie deja că Franţa atinge cele mai bune rest domeniu. Diferenţierile pe zone geografice au arătat (iile din sud-vest sunt mai curând cele privilegiate. Dar, ml acestei regiuni, locuitorii din Gers beneficiază de o i lotul excepţională, dat fiind că speranţa lor de viaţă este -u mare decât a locuitorilor din departamentele învecinate, iunie determină această diferenţă? Răspunsul este simplu, <iiiprin/ător: consumul mare de grăsime de gâscă şi raţă « l lor proaspăt sau conservat în grăsimea proprie), care iha iotul.

odorul Renaud, de la INSERM, şi echipa lui au arătat clar nimfa de gâscăşi de raţăconţine (ca şi uleiul de măsline) mantă proporţie de acid oleic, ceea ce o face un aliment al. tnisum este deosebit de benefic pentru protecţia sistemului vascular.

În natură există tot ce ne trebuie pentru ca să trăim o viaţă >lln sănătoasă", spune doctorul Renaud. Bănuiam şi noi asta, >im departe de a gândi că ea este chiar atât de generoasă.

N/A DIN LAPTE CRUD

1 iiică prinţul Charles al Angliei nu ar fi sărit în ajutorul brân->lor fabricate din lapte crud, serios ameninţate de standardi-curopeană, Franţa ar fi pierdut una dintre marile ei mândrii niomice. Totuşi, bătălia încă nu s-a terminat, deşi funcţionarii /aţi ai comunităţii vor avea, de aici înainte, mult de furcă „1 şi traducă în faptă viziunea paranoică în privinţa igienei şi icntaţiei chimice.

Mr producătorii francezi sunt conştienţi că, dacă ar fi încetat,irea celor mai nobile brânzeturi din ţară, s-ar fi pierdut, în i l i mp, unul dintre cele mai benefice alimente, ictetica convenţională, tot ea, a pus la stâlpul infamiei brân-k', reproşându-le că sunt prea grase, deci încărcate cu prea calorii. Totodată, mult timp s-a considerat că grăsimile din

II brânză erau nocive, afectând negativ prevenirea bolilor cardiovasculare.

Cu toate astea, unii s-au minunat văzând că marii mâncători de brânzeturi, aşa cum sunt francezii, au de 4-6 ori mai puţine probleme cardio-vasculare decât cei care nu le

mănâncă sau care consumă un soi de surogat, al cărui gust şi a cărui consistenţă te trimit cu gândul la ghips şi săpun (vezi, mai ales, cazul consumatorilor din SUA). Nu se poate explica totul numai prin consumul de vin.

Or, echipa de cercetători condusă de doctorul Renaud a arătat, în ultimii ani, că absorbţia grăsimilor din brânzeturi este mult mai mică decât se credea. Acizii graşi formează împreună cu calciul nişte săruri insolubile, care sunt eliminate prin scaun.

Alte lucrări arată că fermentaţia laptelui crud, care se face în mod natural, duce la o adevărată transformrare a grăsimilor: struc tura moleculară a grăsimii saturate1 este, de fapt, modificată până într-atât, încât absorbţia sa la nivelul intestinului este limitată.

Contrariu brânzeturilor fabricate din lapte pasteurizat, brânza tradiţională cu lapte crud, nu ar avea, prin urmare, nici un efeci nociv asupra sistemului cardio-vascular.2.

Grăsimile alimentare (lipidele) sunt formate, în proporţie de 98%, din trigliceride constituite din unirea unei molecule de alcool (glicerolul) cu trei molecule de acizi graşi.

Acid gras ®

GLICEROL + Acid gras ® Acid gras ® La grăsimile saturate, numai acizii graşi din poziţia 2 sunt bine absorbiţi de peretele intestinal. Or, fermentaţia naturală a laptelui crud, care modifi că structura moleculară a grăsimilor, elimină în mare parte acizii graşi din poziţia 2. Astfel, chiar dacă în brânza făcută din lapte crud cantitatea tic grăsime saturată este mare, absorbţia ei intestinală este redusă. Pasteurizarea constă în încălzirea laptelui la 72° C, timp de 20-30 de st cunde. Astfel, bacteriile necesare pentru fermentarea şi afinajul brânzi-turilor sunt distruse. De aceea, laptele trebuie să fie reînsămânţat cu germeni produşi industrial, în uzine specializate.

m loate motivele să credem că fermentaţia naturală – aşa i irirec lucrurile şi în cazul iaurtului – precum şi afinarea, i proprietăţile fizico-chimice ale laptelui în asemenea ncât consumul de brânză din lapte crud ajută la prevenirea cardio-vasculare. în orice caz, acesta este un argument ne, care ar trebui să încline balanţa deciziei luate de Coopcană în partea cea bună, după care lobby-ul igieniştilor mai revină niciodată.

m i ie ştiut, de asemenea, că alimentele produse prin ferlactică stimulează muşchiul cardiac, favorizează sinteza lor B,

protejează împotriva diferitelor tipuri de poluare invocată de nitraţi) şi s-ar părea chiar că previn apariţia anului mc de cancer. 1 iceea, brânzeturile din lapte crud, care au tendinţa de a ' din păcate, din meniurile care se pretind, totuşi, gastrotrebuie să fie cât mai rapid reabilitate.

— văzut că argumentele convingătoare nu lipsesc, iar dacă nevoie, să ne amintim de vorbele lui Maupassant, care u o undă de romantism, că „o masă fără brânză este la fel ca un sărut fără mustaţă".

m din lapte pasteurizat este, aşadar, un „substrat" industrial inert, în >i;ilura grăsimilor saturate este intactă. Brânza din lapte crud este, ii|ioirivă, o materie vie, cu virtuţi nutritive. Americanii sunt cei care dus la generalizarea pasteurizaţii (interzicând folosirea laptelui crud

Iiihricaţie), de teama intoxicaţiilor alimentare.

iir.iicile au arătat, totuşi, că rarele cazuri de contaminare („Vacherin ") s-au produs întotdeauna cu brânzeturi din lapte pasteurizat. Ex-' a a arătat, de altfel, că sunt cu atât mai puţin riscuri, cu cât perioada forare (afinaj) este mai lungă.

CAPITOLUL III

MENIURI PENTRU TREI LUNI

(în faza I)

Am precizat încă din introducere că am propus această listă de meniuri aproape contra voinţei mele. Consider că, atunci când ai înţeles principiile de bază ale „metodei", eşti capabil să-ţi alcătuieşti propriile meniuri, aşa cum se cuvine.

Totuşi, pot fi de acord că, uneori, imaginaţia ne lasă baltă, încât simţim nevoia să consultăm o listă gata făcută, pentru ca să ne inspirăm.

Trebuie totuşi să-i pun în gardă pe aceia care ar putea crede că vor aplica eficient „metoda", pe care abia o descoperă, pentru prima dată, în paginile acestei cărţi. Ar fi un lucru la fel de lipsit de sens ca ideea cuiva care şi-ar închipui că este în stare să conducă maşina corect prin Paris, după ce a luat lecţii de conducere în deşert.

Toate meniurile prezentate în acest capitol corespund fazei I. Pentru micul dejun nu a fost făcută nici o precizare, deoarece, în cazul său, se procedează aproape întotdeauna la fel.

Micul dejun trebuie să fie o masă de sine stătătoare, prin urmare este important să nu-1 neglijaţi. De aceea, ni s-a părut potrivit să-i amintim principiile.

Reţetele felurilor din meniuri, semnalate ca un asterisc, se regăsesc în capitolul de reţete.

MICUL DEJUN

A. La trezire:

Se va mânca, eventual, un fruct (lucru recomandat deosebit de călduros). Veţi adăuga, dacă doriţi, un suc de fructe proaspete (fără zahăr), stors cu o clipă înainte (lămâi, portocale, grapefruit) m nvila pierderea vitaminelor. Sucurile de fructe cumpărate Mini dacă sunt 100% naturale, nu prezintă nici un interes ' (Ic vedere nutritiv.

«, vfl puteţi face toaleta, aşteptând minimum 20 de minute ' u începe micul dejun propriu-zis.

'1,Mf k f rea alimentelor,.j i'im niiilu 1: mic dejun protido-glucidic + fibre

/ '«n d optaţi pentru pâine:

(liiinc cu conţinut de tibre bogat (integrală sau cu tarate); hhre wasa, ovăz wasa, pâine wasa autentică. lii'n iţilil de: fj.om de fructe (fără zahăr); lirflnză de vaci cu 0% MG (materii grase) sau iaurt de- ' './. îl optaţi pentru fulgi de cereale: liilgi de cereale brute, fără zahăr (nu corn flakes); iiuiesli fără zahăr; lulgi de ovăz. ' u lapte cald sau rece (degresat); brânză de vaci cu 0% MG; un iaurt degresat i oi mula 2: numai fructe

Iu ii l dejun poate fi constituit numai din fructe. castă opţiune vă oferă glucide bune, fibre, săruri minerale iiniiiie. în schimb, nu vă aduce proteine. Ideal ar fi să le adău-i*l puţin un produs lactat degresat.

vsi mic dejun nu include nici derivatele cerealiere, produse i ic poate că nu veţi mai avea ocazia să le includeţi în altă l /.ilei.

? Formula 3: mic regim sărat sau protido-lipidic (.şt, Se va compune din şuncă, bacon, ouă şi brânză. Va fi mârteai fără pâine. f<

Din nefericire, acest mic dejun nu vă aduce nici glucide, nici fibre şi este bogat în grăsimi saturate care sunt susceptibile de;i face să crească – dacă subiectul este predispus – colesterolul sang vin.

În consecinţă, această formulă este de evitat în cazul persoa nelor ce suferă de boli cardio-vasculare sau de diabet.

Trebuie si'i rămână excepţională, de exemplu, ocazional, la hotel.

Băuturi: cafea, de preferinţă fără cofeină; ceai; lapte degresat; T cicoare; i: lapte de soia; în faza I se va evita ciocolata.

ri

GUSTĂRILE

Dacă micul dejun şi cele două mese principale sunt bine con cepute, foamea bruscă nu are cum să apară şi puteţi aştepta normal masa următoare, fără să fiţi obligaţi să mâncaţi ceva între timp.

Prin urmare, gustările de la ora 10 sau de după-amiază nu sr justifică, excepţie făcând cei ce practică un sport de rezistenţă Dacă sunteţi nevoiţi să vă abateţi de la regulă, se recomandă în primul rând un fruct proaspăt (mai ales măr).

Orice ar fi, nu trebuie să confundaţi gustarea cu,ronţăialas'.

CINA

Este masa din zi, care ar trebui să fie cea mai uşoară, dar din păcate, din raţiuni sociale, este, deseori, cea mai încărcată.

36 i " vor să slăbescă trebuie să ştie că tocmai grăsimile mânii se depun mai uşor. Procesul de absorbţie este deosebit >i timpul nopţii (cronobiologie). S-a observat că aceeaşi

10 grăsime (de orice natură ar fi), repartizată diferit în ii" u ulei, are mai puţin şanse de a fi absorbită şi de a se

11 în grăsime de rezervă.

omenea, este bine de ştiut că proteinele şi lipidele trec proces de digestie mai lung, ceea ce poate contribui la;i somnului şi conduce, eventual, la o recuperare mai dificilă, cea, vă recomand să luaţi acasă o cină protido-glucidică, l«i cure aţi putea adăuga, la alegere, următoarele alimente: ' fiul l supă de legume (evitând cartofii şi morcovii); alate diverse asezonate cu iaurt 0% MG şi cu lămâie; mghinare sau legume verzi.

l fini principal: orez complet (cu sos de roşii); paste integrale (cu sos de roşii şi busuioc); linte cu ceapă; fasole albă sau roşie; cuşcuş integral cu legume (fără carne); legume diverse: conopidă, praz etc.

spumă de fructe (vezi reţetele de bavareză); fructe roşii: căpşune, fragi, mure (nu cireşe); brânză de vaci sau iaurt.

MBNttKTURILE în faza I, un alt desert decât brânza, ca fructele roşii ori spu-de fructe (luat, de exemplu, duminica), ar ocaziona o aba-Iii acest caz, va trebui să vă alegeţi desertul din categoria 11 uri cu foarte mică abatere".

I. I

Ui oo

PROPUNERI DE MENIURI

LUNA I – Săptămâna nr. I

LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI SÂMBĂTĂ DUMINICĂ Salată de soia N

Z < Oi rSalată de varză roşie Omletă cu ton* Macrou cu vin alb Escalop de curcă Varză de Castraveţi cu iaurt şi mentă* Rosbif Flan de legume î la Sparanghel cu sos vinegretă Morun gratinat Dovlecei Ouă mimoza* Pui fript Andive înăbuşite Salată de midii* Cotlet de miel cu mentă* Sahifi cu langustine* Rândunică de mare î la provengale k-M Salată Bruxelles d iu lj al o 111 Brânză Salată provengale* Brânză Brânză Brânză Salată Brânză Spumă de Iaurt brânză de vaci şi fructe roşii* Ridichi cu sare Tagliatelle Ciuperci cu sos catifelat Supă Anghinare cu brânză de integrale (cu Salată de roşii Fasole uscată de zarzavat Salată de vaci* Brocoli cu sos *< Z sos de ciuperci şi brânză de Jambon de ţară Napi cu (cu sos de brânză de vaci Somn la grătar Spanac vinete coapte* Ceapă umplută Ton la grătar cu slănină* catifelat* Linte cu ceapă U vaci pătrunjel cu 0% MG şi (cu smântână – Fasole verde – cu 0% MG) Brânză de vaci pătrunjel) degresată) Iaurt Brânză de Iaurt degresat* – — Brânză de vaci Iaurt degresat* Iaurt degresat* vaci Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

Notă: Asteriscul trimite la capitolul „Reţete".

LUNA I -

LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI SÂMBĂTĂ DUMINICĂ Coroniţă de ouă* N Z < Oi CU Salată de roşii Iepure cu pătrunjel Ţelină înăbuşită Inimă de palmier Fileu de merlan cu lămâie Conopidă Sardine cu ulei de măsline Antricot Fasole verde Praz cu sos vinegretă Sote de curcă* Spanac cu smântână degresată Salată de andive Fileu de morun Varză Salată grecească* Calamari cu roşii şi ceapă

Salată Muşchi de vacă la grătar Miez de anghinare cu ciuperci* Brânză Brânză Brânză Brânză Brânză Brânză Bavareză

de zmeură* Castraveţi Supă de legume cu iaurt şi Salată cu >< z

/ ^ Supă de midii* Câine de mare Ciuperci la ' tigaie Iaurt Orez integral gratinat cu vinete* Napi cu pătrunjel Ciorbă de zarzavat Piept de pui ' Salată Brânză de vaci Fasole uscată (cu sos de brânză de vaci ' cuO%MG) Omletă cu brânză

Salată creaţă cu jumâri mentă* Flan de legume î la ' provenfale* cârnaţi* Dovlecei umpluţi cu brânză de vad* l Iaurt degresat* Iaurt degresat* Brânză de vaci Brânză de Iaurt "- – — – -_ vaci cu stafide Eventual cu gem de fructe, fără zahăr l

LUNA I – Săptămâna nr. 3

LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI N Z

< Ridichi cu unt Piperadă* Broccoli Salată de crab* Coastă de porc cu verdeţuri Salsifi Conopidă cu sos vinegretă Biftec tocat la grătar Mazăre cu Anghinare cu sos vignetă Scrumbie cu praz* Salată de roşii Inimă Piureu de oi o. Brânză ceapă ~_ spanac Brânză Brânză

Brânză Salată Flan de brânză grădinărească* '< z

HH de vaci cu 0%MG Piureu de Salată de soia Ouă fierte Salată Supă de măcriş Linte cu roşii Ciorbă de legume Piept de pui Vinete umplute cu piureu de U mazăre uscată Brânză Iaurt degresat* Andive înăbuşite Brânză de vaci ciuperci şi brânză de vaci Iaurt degresat" – Iaurt ' Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

Ll>A I – r 4

LUNI MARŢI MIERCURI. JOI VINERI Salată de N

Z < ai Ţelină cu sos remulad Cocoş la grătar Mazăre cu napi Varză asortată Calcan cu capere Piureu de fasole verde Roşii cu ton* Sângerete la grătar Piureu de conopidă Salată de andive Friptură de porc Vinete gratinate păpădie cu jumări Friptură cu piper Fasole verde o.

Salată Brânză Brânză – Brânză Brânză Iaurt Ciorbă de legume Supă de legume Inimă de palmier Supă de dovleac Sparanghel cu sos x: Fileu de Piureu de Dovlecei Orez integral şi catifelat z u merlan (cu creson şi mazăre uscată* umpluţi cu brânză de sălbatic cu curry Roşii umplute cu ouă* lămâie) Brânză de vaci vaci* Brânză de vaci O 1 *X Salata _ 0% MG» _ cu 0% MG» Brânză Iaurt Iaurt? Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

SÂMBĂTĂ

DUMINICĂ
Salată marină*
Coastă de viţel gratinată, cu fasole verde
Salată Brânză
Salată de pipote
Scoici St. Jacques cu praz*
Spumă cu coniac Grand Marnier
Salată de frunze de ţeîină
Pacheţele de somon cu mentă*
Brânză de vaci
Cremă de ridichi*
Spaghete integrale cu dovlecei*
Brânză de vaci cu 0% MG»
SÂMBĂTA
DUMINICĂ
Salată cu fileu de raţă*
Sote de creveţi cu zacusca*
Brânză
Ouă mimoza* Spată de miel cu lămâie*
Lăptucă şi măcriş cu sos de smântână*
Sufleu de ciocolată*
Castraveţi cu sos de brânză de vaci
0% MG şi arpagic
Bob cu anghinare*
Brânză de vaci cu
0% MG»
Salată de midii* Sufleu de praz*
Brânză
LUNA II – Săptămâna nr. l
LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI Fileu de Salată de fetică Salată de roşii Salată de păstrăv afumat N Z
< oi
0. Escalop de curcă Dovlecei înnăbuşiţi Brânză Flan de calcan cu sos de creson* Conopidă Brânză albă cu jumări* Pui la grătar Salsifi Brânză castraveţi Iepure pe varză*
Brânză Fileu de raţă Sote de ţelină cu grăsime de gâscă* Ciuperci cu sos Supă de legume Salată de fasole verde) *? catifelat Fasole uscată Sparanghel gratinat cu Ciorbă de Salată de miez de anghinare (cu câteva picături de Z

^h r j (cu sos de brânză de vaci jambon (fără sos alb, cu smântână Linte cu ceapă Ouă moi cu piureu de spanac lămâie) Spaghete 0% MG) degresată) Iaurt degresat* Brânză de vaci integrale cu dovlecei* Iaurt degresat* Brânză de vaci – Iaurt degresat* ' Eventual cu gem de fructe şi fără zahăr nLUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI Salată de Salată Salată de N Z

< oi andive Pulpă de miel Fasole verde cu pătrunjel grădinărească* Ton la grătar cu slănină* Piureu de ţelină Salată marină* Biftec tartar

Salată Ţelină cu sos remulad Coastă de porc 'iureu de spanac fasole verde Rinichi la grătar Conopidă _ Salată Brânză _ Brânză Brânză Brânză Brânză Brânză Ciorbă de Inimă de Supă de Supă de roşii zarzavaturi palmier Supă de midii* legume ><

2 Ouă ochiuri Bob cu Sufleu de Roşii umplute Jambon de 1- 1 Lăptuci anghinare* peşte* cu ciupeci* ţară U înnăbuşite – Broccoli cu – Andive Iaurt Brânză de vaci migdale* Brânză de vaci înnăbuşite cu 0% MG» Iaurt Iaurt Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

SÂMBĂTA

DUMINICĂ

Spumă de somon*

Limbă de vită gratinată* Vinete înnăbuşite Brânză

Jalată de soia cu langustine* Limbă de mare ca în

Normandia* Ciuperci cu pătrunjel Lapte de pasăre*

Jambon

Roşii la cuptor cu pătrunjel

Salată

Iaurt

Creson cu sos catifelat Gris integral cu legume (fără carne sau materi grase)

Brânză de vaci 0% MG»

SÂMBĂTA

DUMINICĂ

Ouă în aspic* Fileu de somon în pacheţele, cu piureu de ardei*

Brânză

Salată de ficat de gâscă*

Mâncare de viţel cu miez de anghinare*

Salată Bavareză de zmeură*

Supă de legume

Tagliatelle integrale cu piureu de ciuperci
Brânză de vaci cu 0% MG»
Roşii în sos catifelat
Dovlecei umpluţi cu brânză de vaci
0% MG*
Iaurt degresat
LUNA II – Săptămâna Nr. 3
LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI SÂMBĂTĂ DUMINICĂ
Salată de Ciuperci î la Turtă de germeni de grecque Salată peşte* Ouă mimoza*

Salată de surimi soia Limbă de mare orientală* Fileu de raţă Friptură de vită N Z Ouă cu anşoa* Pui fript Frigărui de ca în Sot6 de curcă* cu sos de Lăptuci < Spanac gratinat Salsifi inimă* Normandia* Piureu de piper verde* înnăbuşite C* d. Salată Salată Bulb de anason Piureu de fasole ardei Sufleu de – Brânză Brânză gratinat verde Salată praz* Fructe roşii – - Brânză Salată gratinate* Brânză Brânză Brânză ><f Fileu de Salată de varză albă cu jumări* Ciuperci cu sos catifelat Flan de brânză de vaci cu Morua cu sos Supă rece de Z

U merlan în pacheţele Piureu de creson jambon (fără sos alb, cu smântână degresată şi ouă) Orez integral gratinat, cu vinete* Rasol* Praz, napi, varză Brânză de vaci usturoi

Ţelină pană cu parmezan* de iaurt* Dovlecei gratinaţi Brânză de castraveţi Năut cu roşii

Iaurt degresat* Iaurt Brânză de vaci Iaurt degresat* Iaurt vaci

Eventual cu eem de fructe, fără zahăr

~* " N Z

Cu Conopidă cu sos vinegretă Carpaccio de vită* Sparanghel Salată cu boia* Fileu de limbă de mare cu piureu de vinete* sardine* Antricot cu roquefort Varză de Bruxelles Salată de castraveţi Friptură de porc Ţelină înnăbuşită Praz cu sos vinegretă Escalop de curcă Fasole verde B-*. _J ca praz Pacheţele de iepure* Mazăre şi napi Salată

Midii cu curry* Salată de

— Salată Brânză – spanac Bavareză de Brânză Brânză Brânză Brânză – mango cu sos de Brânză kiwi* Salată de roşii Ridichi cu unt z u Supă de măcriş Omletă cu ciuperci Salată Brânză (cu câteva picături de lămâie) Gris integral cu legume (fără materii grase) Salată de castraveţi Piept de pui Andive

înăbuşite Brânză de vaci Fasole roşie cu ceapă (cu sos de ciuperci, pătrunjel şi brânză de vaci 0% MG) Ouă în aspic* Fileu de merlan în pacheţele Salată Brânză de vaci Supă de legume Piureu de mazăre uscată*

Iaurt Sufleu de brânză de capră* Varză umplută

Brânză de vaci Iaurt degresat* Salată Iaurt degresat* degresat* 1 Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

LUNA III – Săptămâna nr. l

LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI SÂMBĂTĂ DUMINICĂ Scoici N Z < C4 O-i Anghinare cu brânză de vaci* Iepure ca la Nisa* Scrumbie cu vin alb Cotlete de miel Andive şi lăptuci înăbuşite Salată de castraveţi Fileu de porc Salsifi gratinat Ridichi cu unt Rândunică de mare î la provensale* Ouă în aspic* Muşchi de vită cu ciuperci*

Salată gratinate cu spanac* Cocoş cu lămâie verde* Lăptuci şi măcriş cu sos Sufleu de brânză de capră* Pui ca în Ţara Bascilor* Salată Brânză Salată Brânză de smântână* Căpşuni cu Brânză Brânză Brânză – frişca Nata* Brânză Supă de Salată de fetică Ciorbă de _ legume şi roşii zarzavat Cremă de Crudităţi (cu Limbă de Broccoli cu sos '< Gris integral cu Praz cu şuncă Dovleac conopidă puţin suc de mare pane cu catifelat Z legume (fără (fără sos alb, gratinat (cu sos Sufleu de peşte lămâie) parmezan* Omletă cu ton* U materii grase) cu smântână degresată şi ouă) de brânză de vaci) „cressonniere"* Salată Linte cu ceapă Fasole verde Salată Salată creaţă Iaurt Brânză de vaci – - Brânză de vaci Iaurt degresat* Brânză de 0% MG* Brânză de vaci Iaurt» vaci Eventual cu aem de fructe, fără zahăr

—/? '5:

N Z ai o. inimă de palmier

Escalop de viţel Telină cu suc grădinărcască*

Merlan cu sos de roşii Lăptucă înăbuşită Salata de varza cu jumări* Sângerete la grătar Fasole verde Ton în aspic*

Omletă cu jambon

Salată soia

Fileu de raţă cu sos de piper verde* Mazăre cu Safatfdefiat de gâscă

S pată de miel cu lămâie* Broccoli Camederittâ la provencale

Vinete Brânză Salată Brânză Brânză Brânză ceapă Brânză Bavareză de rubarbă în sosul Brânză ei* Ciorbă de Castraveţi cu Cremă de Z

U Gaspacho* Bob cu anghinare* Supă de creson Flan de ficat de pasăre* zarzavat Fileu de morun Piureu de spanac Supă de praz Roşii umplute cu ciuperci* iaurt 0% MG şi mentă* Spaghete integrale cu sparanghel Roşii umplute cu ouă* Sufleu de praz Salată Iaurt degresat* Brânză de vaci Brânză de vaci dovlecei* Brânză de Brânză de vaci Iaurt aurt degresat* vaci ' Eventual cu gem de fructe, fără zahăr oo

LUNA III – Săptămâna nr. 3

LUNI MARŢI MIERCURI JOI VINERI SÂMBĂTĂ Terină de pasăre* Sufleu de Salată de crab* Scrumbie cu Ouă mimoza* Păstrăvi cu peşte N Z

< 04 Salată de varză Pui fript Ţelină friptă Iepure cu măsline verzi* Napi în suc Salată vin alb Viţel ca în Ţara Bascilor* Dovlecei Fileu de merlan în pacheţele Piureu de vinete brânză Tomme de Savoia* Bulb de anason „cressonniere" Rasol de găină Brânză Brânză – Brânză înăbuşit Salată Brânză Salată Brânză Brânză '< Z Spaghete integrale (cu sos de roşii şi Salată de fasole verde Sparanghel gratinat cu şuncă (fără sos Castraveţi cu sos de iaurt degresat Piureu de mazăre uscată* Ciorbă de zarzavat Friptură rece de porc Praz cu sos catifelat Miez de anghinare cu Salată de păpădie cu jumări Pacheţele de şalău cu U busuioc) alb, cu smântână Salată ciuperci* varză* Iaurt degresat* degresată şi ouă) Brânză de vaci 0% MG» Brânză de vaci Brânză de vaci Iaurt Brânză de vaci "ir»|

—1

N Z

04 (X Salată de ciuperci Biftec tocat la grătar Fasole verde cu pătrunjel Ouă tari cu sos curry Merlan gratinat Dovlecei Salată Roşii cu ton*

Pacheţele de ficat de viţel* Lăptuci şi măcriş în sos de smântână* Salată de castraveţi Gulaş cu trei felii de carne* Piureu de napi Varză roşie cu sos vinegretă Friptură de viţel Broccoli şuncă cu praz* Sardine la grătar Piureu de „ Brânză ţelina Brânză Brânză Brânză Brânză – Brânză Ciorbă de Salată de – Z

U Supă de ceapă Sufleu de carne de vită* Salată Iaurt zarzavat Mazăre uscată gratinată (cu roşii şi ceapă)

Brânză de vaci conopidă Piept de pui Ardei la cuptor cu ulei de măsline Supă de legume Anghinare gratinată* Salată creaţă cu jumări Brânză de vaci Supă de peşte Roşii umplute cu ciuperci*

Brânză Orez integral gratinat (cu vinete)* Salată (cu puţină lămâie) Brânză de cu 0% MG Iaurt vaci cu 0% MG* Eventual cu gem de fructe, fără zahăr

DUMINICĂ

Perină de spanac cu somon* Limbă de mare pană cu parmezan*

Broccoli

Bavareză de vanilie şi ciocolată*

Supă de midii*

Andive cu anşoa

Salată

Brânză sparanghel*

Boboc de raţă fript, cu piureu de mânătărci

Spumă de caise*

Creson cu sos catifelat Salată de calcan*

Brânză

ALIMENTE DE SEZON

PEŞTI CRUSTACEE CARNE ŞI PASĂRE LEGUME FRUCTE Sardele Miel Salsifi Rubarbă Doradă Viţel Sparanghel Căpşune ^ Porcuşor Bibilică Spanac Lămâie '2 SMerlan Măcriş N Limandă Creson 1 § Calcan Batavia ţ* c.a Rândunică de mare Lăptucă ft t Păstrăv Mazăre J. Homar Crab Scrumbie Anghilă Bibilică Lăptucă Caise Doradă Viţel Anghinare Coacăze Porcuşor Iepure de casă Sfeclă Fragi – ^ Hering Găină Castravete Căpşune 3

60 Biban Pui Fasole verde Curmale X3 a Cambulă Raţă Roşii Cireşe h -1"

Cv «CS Şalău Porumbel Vinete Prune > 3 Limbă de marc Dovlecei Grape fruit 2i Ton Piersici 3 Scrumbie Afine Rac Homar Langustină Sardină î Crap Căprioară Cardon Coacăze negre 1 Scoici St. Pierre Potârniche Ţelină Lămâie %)

1 Midii Mistreţ (rădăcină) Curmale xi «î Morun Porumbel Ţelină Pere a 'c

S

*^ Porc (frunze) Mere -î Oaie Varză Prune f2 8 Iepure sălbatic Conopidă Struguri «? Fasole albă Alune | Nap Castane 1 Dovleac Banane ^, t Nuci 50

Rmc-EE CARNE ŞI PASĂRE LEGUME FRUCTE M^HV* Vită Broccoli Ananas Oaie Varză de Banane., Porc Bruxelles Castane u Fazan Andive Gutui i.lA i de mare Clapon Curcă Găină Fetică Păpădie Mandarine Nuci Portocale n i itfettl "Kt Grape fruit Mere 51

REŢETE FAZA I

Pentru cei ce urmează principiile nutriţionale ale „metodei MONTIGNAC", faza I corespunde punerii în aplicare a regulii de bază pentru reeducarea alimentară care a fost concepută şi pe care doriţi să o continuaţi.

Intenţia noastră este aceea de a vă ajuta să vă atingeţi mai uşor obiectivele fixate şi să le transformaţi în permanenţe: scăderea în greutate; prevenirea riscurilor cardio-vasculare; creşterea vitalităţii fizice şi intelectuale; eliminarea tulburărilor gastrice şi digestive; eliminarea oboselii; ameliorarea calităţii somnului.

Nu pot insista destul asupra faptului că numai respectarea reţetelor nu garantează în nici un caz o reuşită definitivă, dacă nu aţi înţeles şi nu stăpâniţi principiile de bază ale metodei.

Totuşi, oricine se va putea inspira din aceste reţete, pentru plăcerea gustativă, uşurinţa cu care se realizează şi conţinutul lor nutriţional.

Unii ar putea crede că în faza I nu-şi găsesc loc deserturile. Totuşi, am făcut efortul de a concepe unele, cu riscul de a-i şoca pe purişti. Există situaţii, în viaţa familială, când desertul se impune. Va trebui, atunci, să-1 alegeţi dintre deserturile „cu foarte mică abatere". Abaterea pe care o reprezintă este însă atât de minoră, încât nu există nici un motiv să-1 eliminaţi. Cu toate acestea, pentru a respecta faza I, nu trebuie să-1 includeţi la fiecare masă. O dată pe săptămână, duminică, aşa cum vă sugerează meniurile, vă puteţi face o plăcere, fără nici un risc.

ANTREURI

Cremă de ridichi

Pentru 4 persoane

Preparare: 10 min. Fierbere: 10 min.

Ingrediente:

2 legături de ridichi (cu frunze)

2 tulpini de praz
10 ci smântână degresată
100 ci de supă de pasăre, sare, piper
2 linguri de ulei de măsline

Spălaţi prazul şi ridichile, cu frunze cu tot. Tocaţi-le fin şi înăbuşiţi-le în uleiul de măsline.

Adăugaţi supa foarte fierbinte şi fierbeţi-o la foc iute timp de 5 min. Amestecaţi totul cu mixerul şi apoi treceţi crema prin sită.

Săraţi şi piperaţi, încălziţi din nou crema şi adăugaţi smântână în momentul în care o serviţi la masă.

Cremă catifelată de broccoli ntru 4 persoane Ingrediente: ffltire: 15 min. 500 g broccoli ihcre: 30 min. 100 g legume (praz, frunze de ţelină)

1/4 l de smântână degresată
1/4 l de supă de pasăre linguri de ulei de măsline linguri de verdeţuri
3 cepe de arpagic tocate, sare, piper

Spălaţi broccoli şi rupeţi-1 în bucheţele. Se taie în bucăţi, ce aţi curăţat tija.

Spălaţi prazul şi ţelină, tăiaţi-le cubuleţe şi puneţi-le la înăbuşit |tit uleiul de măsline, la foc mic. Adăugaţi arpagicul.

Puneţi broccoli, verdeaţa şi supa. Fierbeţi toate legumele până jiuiil pătrunse (25 minute).

Amestecaţi legumele cu mixerul, adăugaţi smântână. Puneţi |tfln nou amestecul la foc mic. Săraţi, piperaţi.

Se serveşte cald.

Ciorbă rece de castraveţi
Pentru 4 persoane
Pregătire: 15 min. Răcire: l h
Ingrediente:
2 castraveţi
—6 linguri de smântână cu 10-12% MG
1/2 căţel de usturoi
2 bucăţi de arpagic l lingură de oţet cu tarhon câteva rămurele de mărar sare, piper

Curăţaţi castraveţii şi tăiaţi-i pe lungime, îndepărtaţi seminţele şi presăraţi-i cu sare grunjoasă, pentru ca să-şi lase sucul.

Curăţaţi usturoiul şi arpagicul. Ştergeţi castraveţii cu hârtie absorbantă şi amestecaţi-i cu mixerul, împreună cu usturoiul, arpagicul, oţetul şi smântână, pentru a obţine o ciorbă foarte fină.

Săraţi, piperaţi şi puneţi ciorba la frigider timp de o oră. Prezentaţi-o presărată cu mărar.

Supă de midii l'entru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. l kg midii l'ierbere: 15 min. 4 linguri de ulei de măsline l dl de vin alb

100 g de smântână degresată l gălbenuş de ou l ceapă mărunţită

1/2 căţel de usturoi puţin suc de lămâie o lingură de pătrunjel tocat sare, piper, curry

Curăţaţi scoicile şi spălaţi-le în mai multe ape. Puneţi ceapa NA se înăbuşe în uleiul de măsline până devine aurie şi stingeţi cu vinul alb.

Adăugaţi scoicile, pentru ca să le faceţi să se deschidă şi puneţi im pahar de apă. Decorticaţi-le şi strecuraţi sucul.

Puneţi acest suc la clocotit, adăugaţi lămâia, sarea, piperul, pulin curry, pătrunjelul şi usturoiul şi lăsaţi-1 să fiarbă, la foc mic, 11 mp de 8 minute.

Bateţi gălbenuşul cu smântână şi adăugaţi-1 în supă, împreună cu carnea scoicilor. Serviţi supa caldă.

Gaspacho

Pentru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 30 min. Răcire: 3 h l kg de roşii l castravete l ardei gras verde şi l ardei gras roşu l bulb de anason (crud) l ramură de ţelină

3 cepe

3 căţei de usturoi

3 linguri de ulei de măsline

3 linguri de oţet

1/2 l de apă sau supă (de legume) degresată l tăviţă cu cuburi de gheaţă sare, piper

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le şi scoateţi-le seminţele. Curăţaţi castravetele. Păstraţi câteva felii de castravete şi o ceapă, tăiaţi-le cubuleţe şi păstraţi-le pentru ornamentare.

Amestecaţi toate legumele cu mixerul, după ce le-aţi tăiat bucăţele. Adăugaţi apa sau supa de legume, uleiul de măsline şi oţetul.

Puneţi sare şi piper, lăsaţi la macerat 3 ore, în frigider. Când serviţi, adăugaţi cuburile de gheaţă şi puneţi în compoziţie castravetele şi ceapa tăiate mărunt.

Flan de brânză de vaci tm 4 persoane: lirc. | 5 min.

40 min.

' c '

Ingrediente:

200 g brânză de vaci cu 20% MG 10 ci de smântână degresată 50 măsline negre (fără sâmburi) 4 ouă 2 roşii 30 g unt l vârf de cuţit de magheran sare, piper n timP de 30 de secunde' curaîaţi-le şi scoateţi-le lcle. Tăiaţi-le bucăţi, săraţi-le cu sare grunjoasă, ca să-şi lase, „| (circa 30 minute), apoi scurgeţi-le.

Amestecaţi brânza de vaci cu smântână. Adăugaţi ouăle bătute itiik-rl puneţi sarea, piperul şi magheranul.

('ompoziţia de mai sus, împreună cu măslinele tăiate bucăţi şi. „iile se amestecă şi se toarnă într-o formă de şarlotă, unsă cu im, CoacWi ^ foc potrivit (termostat 4-5) la 150» C, timp de 40 de i-o rece sau caldă, alături de un sos gros de roşii (vezi

Sufleu de brânză de capră

Pentru 6 persoane:

Pregătire: 15 min. Coacere: 20 min.

Ingrediente:

200 g de brânză de vaci cu 20% MG 50 g brânză proaspătă de capră 4 gălbenuşuri de ou ulei de măsline (pentru forme) sare, piper

Amestecaţi, cu mixerul, brânza de vaci şi brânza de capră. Adăugaţi gălbenuşurile, sarea şi piperul.

Albuşurile le bateţi spumă tare şi le încorporaţi treptat în corn poziţie. Ungeţi cu ulei şase forme mici şi repartizaţi în ele ames tecul.

Pregătiţi o bain-marie, într-un vas mare, umplut cu apă fierbinte (până la înălţimea de 2 cm) şi puneţi formele înăuntru.

Puneţi vasul la jumătatea înălţimii cuptorului şi coaceţi la 200° C (T.6), timp de 15-20 minute.

Serviţi imediat după coacere.

ftpumă de jambon cu sos de roşii ntru 4 persoane
Ingrediente:
: 25 min. 320 g de jambon alb c înv 1 2 h 300 g de brânză de vaci cu 20% MG
4 albuşuri —!
3 foi de gelatină
20 ml de vin Madera sau Porto
4 roşii mijlocii sare, piper, pătrunjel tocat
Amestecaţi jambonul cu mixerul, adăugaţi brânza de vaci şi ţi până obţineţi o pastă omogenă. Săraţi, piperaţi, adăugaţi un jelui tocat. Bateţi albuşurile spumă foarte tare şi încorporaţi-i amestec.
l;ierbeţi vinul de Porto sau de Madera, puneţi în el foile de lină înmuiate, în prealabil, cu apă rece şi scurse. Amestecaţi i lichid cu preparatul de mai sus şi turnaţi totul într-o formă de >tă. Lăsaţi spuma 12 ore, la frigider. Preparaţi un sos de roşii după i<- 1 a de la pagina 72.
Când serviţi, scoateţi spuma din formă şi turnaţi sosul de jur împrejur.
Pentru 4 persoane
Pregătire: 15 min. Fierbere: 20 min. Răcire: 2 h
Bavareză de sparanghel
Ingrediente:
1 kg de sparanghel
30 ci de lapte semi-smântânit 6 foi de gelatină
2 albuşuri l lingură de smântână degresată
Spălaţi şi curăţaţi sparanghelul, tăiaţi-1 în bucăţele şi păstraţi câteva vârfuri pentru decor, pe care le veţi fierbe în apă cu sare. Fierbeţi celelalte bucăţi de sparanghel în lapte, timp de 20 de mi nute, şi amestecaţi totul cu mixerul.
Adăugaţi gelatina înmuiată, în prealabil; în apă rece şi scursii, precum şi smântână. Săraţi, piperaţi, lăsaţi preparatul la rece câtevn minute.
Încorporaţi, apoi, albuşurile bătute spumă foarte tare. Umeziţi pereţii unor forme mici (patru). Turnaţi amestecul în fiecare dintre ele şi lăsaţi-1 să se prindă, la frigider, timp de 2 ore.
Scoateţi bavareza din forme, înainte de-a o servi şi decoraţi-o cu vârfurile de sparanghel puse deoparte.
Sugestii:

Fiecare bavareză poate fi prezentată în mijlocul farfuriei, decorată cu câteva vârfuri de sparanghel şi asezonată cu o lingură de sos vinegretă. Acest sos poate fi preparat cu oţet parfumat (cu tarhon etc.) sau cu vin de Xeres şi cu ulei de măsline.

Mân de usturoi cu brânză de vaci ffntru 4 persoane.- Ingrediente:

Ngfllire: 10 min. h«Mhere: 40 min.

200 g usturoi,17 l 50 g brânză de vaci cu 20% MG 100 g ciuperci la cutie 4 ouă l O g unt sare, piper

('urăţaţi căţeii de usturoi, scoateţi-le germenul şi fierbeţi-i la "i sau m apă foarte puţină, timp de 20 de minute. Amestecaţi ihio.u! şi ciupercile cu mixerul, ca să obţineţi un piureu

Adăugaţi brânza de vaci, săraţi şi piperaţi. Amestecaţi până "imeii o cremă onctuoasă. Puneţi, apoi, ouăle bătute şi puţină in*. r s

Turnaţi amestecul în forme mici, unse cu unt, în prealabil ' Ixîţi-le în bam-marie, timp de 20 de minute (partea de deasupra ' ine sa fie tare, când o apăsaţi cu degetul).

Serviţi flanul cald, cu un sos de roşii şi busuioc (vezi pagiBavareză de brânză de vaci, castraveţi şi sos de mentă

Pentru 6 persoane: Ingrediente:

Pregătire: 30 min. Fierbere: 5 min. Răcire: 3 h.

500 g brânză de vaci cu 20% MG dl lapte foi de gelatină

400 g castraveţi şi 1/2 castravete, pentru sos

200 g roşii

10 frunze proaspete de mentă sare, piper

Spălaţi, curăţaţi de pieliţă şi de seminţe roşiile, după ce le-aţi opărit 30 de secunde. Curăţaţi castraveţii de coajă şi lăsaţi-i la scurs, împreună cu roşiile, timp de o oră, presăraţi cu sare grunjoasă. Amestecaţi brânza de vaci, sarea, piperul şi menta tocată.

Încălziţi laptele şi puneţi în el foile de gelatină, după ce le-aţi înmuiat, în prealabil, în apă rece şi le-aţi scurs. Amestecaţi uşor laptele cu brânza.

Clătiţi şi scurgeţi roşiile şi castraveţii. Tăiaţi-i cubuleţe şi pu-neţi-i în compoziţie. Turnaţi acest amestec într-o formă de chec şi băgaţi-1 3 ore la frigider.

Faceţi un sos din jumătatea de castravete şi foile de mentă, bătându-1 cu mixerul. Săraţi şi piperaţi.

Scoateţi bavareza din formă, în momentul în care o serviţi, şi turnaţi sosul deasupra.

Sugestii:

Menta poate fi înlocuită cu busuioc, iar sosul de castraveţi cu un sos de roşii cu busuioc.

Turtă de surim!

Uni 6 persoane: Ingrediente: t: 30 min. 400 g surimi (bastonaşe congelate)

3 min. 2 fructe de avocado

12 ore 4 ouă răscoapte

4 linguri de smântână groasă, degresată 4 linguri de hasmaţuchi tocat l cutie de crab (bucăţele) 4 foi de gelatină l lămâie (sucul) l linguriţă de ulei de măsline sare, piper.

Notă: Surimi este o pastă de peşte, aromatizată cu crab, şi vândută, de obicei, sub formă de bastonaşe. (n. t r.) l >econgelaţi bastonaşele de surimi în frigider. Curăţaţi fructele i s'ncado şi scoateţi-le sâmburii. Amestecaţi cu mixerul miezul linguri de smântână. Adăugaţi sucul de lămâie, sarea, piperul ismaţuchi.

l Ingeţi cu ulei o formă de chec şi căptuşiţi-i fundul şi marginile istonaşele de surimi. Păstraţi câteva pentru a le pune deasupra.

i (i restul de surimi şi tăiaţi ouăle în bucăţele.

Încălziţi restul de smântână şi puneţi în ea foile de gelatină înmuiate, în prealabil, cu apă rece şi, apoi, scurse).

Amestecaţi tocătura de surimi cu ouăle tari şi adăugaţi smân-lini încălzită. Lăsaţi totul să se răcească puţin.

Scurgeţi bucăţile de crab, adăugaţi restul de smântână caldă.

k mestecaţi şi lăsaţi să se răcească puţin amestecul, într-o formă,

||nnaţi succesiv un strat de umplutură cu surimi, un strat de umilulură cu avocado, un strat de umplutură cu crab, un strat de implutură cu avocado şi, în sfârşit, un strat de umplutură cu surimi.

Acoperiţi cu restul de bastonaşe de surimi şi puneţi turta la |ni'ider, timp de 12 ore.

Terină* de pasăre

Pentru 8 persoane: Ingrediente:

Pregătire: 20 min. Coacere: 2 ore

500 g carne de pasăre (piept de pui, curcă SUI iepure de casă)
200 g carne de porc
100 g jambon alb
2 ouă l ceapă
5 bucăţi de arpagic fc l pahar de coniac cimbru, pătrunjel, sare, piper
Fierbeţi la abur carnea de pasăre şi de porc. Amestecaţi-le, cu mixerul, împreună cu ceapa şi arpagicul, pentru a obţine o umplu tură.
Adăugaţi pătrunjelul şi cimbrul, apoi paharul de coniac, ouăle bătute omletă. Amestecaţi, săraţi şi piperaţi.
Puneţi compoziţia într-o terină şi coaceţi-o, în bain-marie, l;i cuptor (T.6), la 200° C, timp de 2 ore.
Lăsaţi-o să se răcească şi scoateţi-o din formă.
* Terină – vas de pământ cu capac, pentru diverse preparate culinare; pre< paratul gătit în acest vas (n. tr.).
l
Terină de fîcăţei de persoane:
Ilire: 20 min. e: 2 h
Ingrediente:
750 g ficăţei de pasăre 500 g carne de cârnaţi 4 bucăţi arpagic
2 căţei de usturoi l legătură de hasmaţuchi câteva frunze de tarhon
3 ouă l pahar de lichior de ArmagnaC' câteva bucăţi de slănină, sare, rj"!561' m;i(i ficăţeii şi amestecaţi-i cu carnea de cârn^ţiî curăţaţi l. arpagicul şi tocaţi-le fin împreună cu hasm^ţucni §i cu i
Irtugaţi-le în compoziţie; săraţi şi piperaţi. Puneţi rPu^e bătute,i păhărelul de Armagnac. Amestecaţi totul, pen i1™ a obţine
Ki/.iţie foarte omogenă.
(ictaţi fundul şi pereţii unei terine cu feliuţele i^e slănină, i maţi preparatul, apăsându-1 bine. Deasupra, decoraţi cu i lislănină şi cu câteva frunze de tarhon. opcriţi terina cu capacul şi băgaţi-o în cuptoru^ încms ^a (T.7), timp de 2 ore. i-o la răcit şi abia după aceea serviţi terina dee ficăţei.
Pentru 6 persoane
Pregătire: 20 min. Coacere: 40 min.

Spumă de şuncă cu praz

Ingrediente:

2 kg praz (partea albă)

200 g de şuncă (de Parma) tăiată felii foarte fine legătură de ceapă verde 30 g unt ouă

100 g caşcaval ras

10 ci de smântână degresată sare, piper

Spălaţi prazul; băgaţi-1 10 minute în apă clocotită şi sărată, apoi scurgeţi-1.

Amestecaţi, cu mixerul, şunca, adăugaţi ouăle bătute omletă, smântână, caşcavalul ras şi ceapa tocată. Săraţi şi piperaţi.

Într-o formă de chec, turnaţi un strat din compoziţie, apoi un strat de praz. Repetaţi operaţia până se umple forma.

Coaceţi, în cuptorul încins, la 200° C (T.7), timp de 30 de minute şi serviţi spuma tăiată în felii, caldă sau rece.

Sugestii:

Partea verde a prazului poate fi folosită la o supă de zarzavat.

Terină de spanac cu somon intru 4 persoane: Ingrediente: egfttire: 30 min. 200 g spanac lidere: 10 min. 200 g fileu de somon proaspăt (fără piele) i'lrc: 2-3 h 200 g frişca lichidă degresată linguri ulei de măsline foi de gelatină

20 ci smântână degresată pentru sos 2 lămâi verzi sare, piper

Spălaţi spanacul, îndepărtaţi cozile, tocaţi fin frunzele şi puţi Ic să fiarbă la foc mic, în uleiul de măsline. Amestecaţi foarte ic, cu mixerul, somonul crud şi spanacul fiert.

Bateţi frişca lichidă până se face tare. Luaţi 2 linguri din frişca hfllulă şi încălziţi-o într-o cratiţă, la foc mic. Adăugaţi gelatina (iiniiiiată, în prealabil, în apă rece şi scursă.

Lichidul obţinut se toarnă în piureul de spanac cu somon. A-ilAiiguţi frişca, săraţi şi piperaţi.

Căptuşiţi cu foaie de aluminiu o formă cu marginea joasă, lui 1111(1 în ea preparatul şi acoperiţi-1 etanş cu altă folie de aluminiu.

I flsaţi forma 2-3 ore în frigider.

Serviţi terina tăiată felii, împreună cu smântână şi decoraţi cu

I1 nulele de lămâie verde f

Sorbet* de castraveţi cu sos de roşii

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Răcire: 3 h 30 min.

Ingrediente: castravete iaurturi din lapte integral 8 frunze proaspete de mentă 2 roşii foarte tari l lămâie (sucul) sare

Curăţaţi castravetele, tăiaţi-1 în două pe lungime, lăsaţi-1 hi scurs, după ce 1-aţi presărat cu sare grunjoasă, şi scoateţi-i seminţele, îl bateţi, cu mixerul, împreună cu menta, iaurtul şi sarea.

Turnaţi compoziţia într-un vas în care se fac cuburile de gheaţS şi lăsaţi-o 3 ore la congelator.

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le şi scoateţi seminţele. Lăsaţi-le să se scurgă, apoi amestecaţi-le – cu mixerul -cu sucul de lămâie, pentru a obţine un sos gros de roşii. Săraţi.

Cu ajutorul mixerului, bateţi compoziţia congelată, Iransfor mând-o în paiete fine. îndesaţi paietele într-o formă şi măi lăsaţi-lc încă 30 de minute la congelator.

Cu o lingură de îngheţată, luaţi bulgăraşi din compoziţie şi serviţi-i cu sosul de roşii. '","

* Sorbet (fr.) – băutură sau îngheţată uşoară din suc de fructe (n. tr.). 72

Castraveţi cu iaurtşi mentă i/r« 6 persoane

(Mire: 30 min.

Ingrediente:

3 castraveţi

3 iaurturi natur l linguriţă de mărar proaspăt tocat

3 linguri ulei de măsline l linguriţă de frunze proaspete de mentă linguriţă de sare linguri de oţet de vin 2 căţei de usturoi

('urăţaţi castraveţii, tăiaţi-i în două, scoateţi-le seminţele şi iţi-i bucăţele.

Presăraţi-i cu sare grunjoasă, timp de 15 min, pentru ca să-şi sucul.

intr-un vas, amestecaţi oţetul şi usturoiul zdrobit; lăsaţi la rât 10 minute. Apoi, amestecaţi într-un vas iaurtul, uleiul de inie şi mărarul.

l receţi oţetul printr-o sită fină şi adăugaţi-1 la amestecul de mi sus. Clătiţi castraveţii şi uscaţi-i, după ce i-aţi scurs.

Serviţi împreună cu sosul, presărând pe deasupra frunzele de ii»nlă tocate.

Anghinare cu brânză de vaci

Pentru 6 persoane

Pregătire: 40 min. Fierbere: 20-25 min.

Ingrediente: g$

6 anghinare (sau miez de anghinai%gain pregătit) B

125 g brânză roquefbrt i

5 linguri de brânză de vaci cu 20% MG l lămâie

—3 linguri de smântână degresată sare, piper, nucşoară

Curăţaţi anghinarea şi nu păstraţi decât miezul (lăsaţi, even tual, şi foaia, care va fi îndepărtată mai uşor după fierbere).

Stropiţi-o, pentru ca să rămână albă şi fierbeţi-o în ap.1 clocotită, cu sare şi lămâie.

Urmăriţi fierberea, pentru ca miezurile să rămână tari, şi opriţi-o atunci când acestea pot fi pătrunse cu cuţitul, apoi scurgeţi miezurile şi lăsaţi-le la răcit.

Zdrobiţi brânza de roquefort şi amestecaţi-o cu cea de vaci. Bateţi totul, cu mixerul, pentru ca să se îngroaşe şi, apoi, săraţi, piperaţi, adăugaţi nucşoara.

Umpleţi foile de anghinare cu această compoziţie şi serviţi.

Roşii cu ton intru 6 persoane pjlfltire: 30 min.

Ingrediente:

6 roşii mijlocii

1/2 cutie de ton natur

500 g de mazăre verde

20 ci. ulei de floarea soarelui l lingură de ulei de măsline l linguriţă muştar de Dijon

3 căţei de usturoi l gălbenuş de ou l lingură de pătrunjel tocat sare, piper 'Iftiaţi căpăcelul roşiilor, goliţi-le cu o linguriţă şi păstraţi mie-I l'uneţi-le cu gura în jos, la scurs.

h'ierbeţi boabele de mazăre verde în apă clocotită, cu sare, i|> de 2 minute. Lăsaţi mazărea la răcit, scoasă din apă, după i bere.

Pregătiţi o maioneză:

/drobiţi 3 căţei de usturoi, adăugaţi gălbenuşul şi muştarul. tcţi maioneza turnând treptat 20 ci de ulei de floarea soarelui, ii o lingură de ulei de măsline. Săraţi şi piperaţi.

Scurgeţi tonul şi sfărâmaţi-1. Adăugaţi maioneza, mazărea şi l pa roşiilor.

Umpleţi roşiile cu acest amestec, presăraţi pătrunjelul tocat şi puneai căpăcelul. Serviţi-le reci.

Salată de vinete coapte

Pentru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 25 min Coacere: l h

4 vinete

2 roşii

4 Unguri ulei de măsline l buchet garni (pătrunjel, cimbru, dafin) căţel de usturoi bucăţi arpagic sare, piper i

Tăiaţi vinetele în două şi încizaţi uşor, cu un cuţit, interiorul, după ce le-aţi spălat şi şters.

Aşezaţi-le într-o formă pentru gratinat, săraţi, piperaţi, turnaţi deasupra lor un firişor de ulei, coaceţi-le în cuptorul cald, la 200° C (T.6), timp de 30 de minute. Când sunt coapte, scoateţi-le din cuptor şi scobiţi-le miezul, pentru a recupera pulpa şi seminţele.

Puneţi roşiile în apă clocotită, timp de 30 de secunde, cură ţaţi-le de coajă şi scoateţi-le seminţele.

Într-o tigaie, puneţi usturoiul şi arpagicul tocat, la înăbuşit, într-o lingură de ulei de măsline. Adăugaţi roşiile tăiate în bucăţi, buchetul garni şi lăsaţi-le timp de 10 minute. Apoi, scoateţi buchetul garni.

Săraţi, piperaţi, adăugaţi vinetele şi mai lăsaţi-le încă 30 de minute, la foc mic.

Bateţi compoziţia, cu mixerul, pentru a obţine un piureu, şi lăsaţi-o să se răcească. Serviţi-o foarte rece. "ii

Salată grădinărească tntru 6persoane lire: l h re: 25 min ': 20-30 min

Ingrediente: l kg sparanghel scurt (alb sau verde)

250 g fasole verde

1/2 conopidă crudă l castravete l legătură de ridichi l salată l ceapă mijlocie legătură de hasmaţuchi ramuri de tarhon l legătură de creson

Vinegreta:

4 linguri de ulei de măsline l lingură de oţet sare, piper

Fierbeţi fasolea verde aşa încât să rămână relativ tare (circa minute) şi tăiaţi-o în bucăţi de câţiva centimetri. Faceţi acelaşi i ii cu sparanghelul, după ce 1-aţi curăţat.

Spălaţi şi curăţaţi castravetele şi tăiaţi-1 în rondele fine. Rupeţi opida în bucheţele şi puneţi-o 2 minute în apă clocotită.

l -'aceţi un sos vinegreta la care adăugaţi legătura de hasmaţuchi, ' iionul, precum şi frunzele de creson şi ceapă, toate tocate.

Spălaţi salata şi tăiaţi-i fâşii miezul. Tăiaţi jumătate din ridichi k-lioare. Amestecaţi toate legumele cu vinegreta şi lăsaţi salata macerat 20-30 de minute, în frigider.

Decoraţi-o cu celelalte ridichi şi serviţi-o.

Salată cu cârnaţi

Pentru 6 persoane

Pregătire: 20 min Fierbere: 25 min

Ingrediente: l cicoare creaţă, mare

300 g piept de porc uşor sărat l carnal de Lyon (200 g) ulei de măsline oţet de vin

Fierbeţi cârnatul în apă sărată, timp de 20 de minute, la foc mic. Spălaţi şi scurgeţi salata.

Puneţi slănina, timp de 5 minute, în apă clocotită, scurgeţi-o pe hârtie absorbantă şi tăiaţi-o în bucăţele. Rumeniţi puţin aceste jumări într-o tigaie.

Pregătiţi o vinegretă şi amestecaţi-o cu salata. Deasupra, puneţi cârnatul tăiat felii şi jumările.

Serviţi imediat.

sare, piper

Salată cu boia vntru 6persoane Ingrediente:? r-; iiire: 20 min l salată mare Y re: 3 min 6 roşii

3 ouă răscoapte

200 g ton natur, în cutie

200 g creveţi decorticaţi, congelaţi

400 g ciuperci de cultură proaspătă l lămâie (suc)

Vinegretă:

—4 linguri de ulei de măsline 1-2 linguri de oţet de vin l lingură de boia sare, piper, muştar lîliaţi piciorușul ciupercilor. Spălaţi-le bine cu apă rece şi irgeţi-le. Tăiaţi-le felii, într-o farfurie adâncă, şi stropiţi-le cu de lămâie.

Puneţi creveţii congelaţi în apă clocotită, cu sare mai multă, ip de 3 minute, apoi clătiţi-i cu apă rece.

'Ifliaţi salata în fâşii subţiri, cu foarfecă. Tăiaţi roşiile în felii miile în sferturi. Puneţi-le împreună, într-o salatieră.

l'aceţi o vinegretă (ulei de măsline, oţet, sare, piper, muştar) 'iicorporaţi boiaua.

Serviţi vinegretă separat.

Salată de varză albă, cu jumări

Pentru 8 persoane

Pregătire: 30 min Prăjire: 5 min

Ingrediente: eh l varză albă, mare 400 g piept afumat 5 ouă răscoapte pătrunjel tocat

Vinegretă:

Ulei de măsline oţet, muştar sare, piper

Clătiţi varza sub robinet, după ce aţi îndepărtat frunzele su perficiale. Uscaţi-o cu o cârpă sau cu hârtie absorbantă.

Tăiaţi-o în două sau în patru. Apoi, cu un cuţit bine ascuţil, tocaţi-o fin.

Spargeţi ouăle răscoapte şi scoateţi gălbenuşurile. Pasaţi-kpentru a face din ele un sos mimoza. Tăiaţi albuşurile în cubulc(d mici sau fâşii subţiri.

Tăiaţi fin pieptul afumat şi aruncaţi marginile mai grase. Ru^ meniţi-1 uşor într-o tigaie antiadezivă, unsă cu puţin ulei de măsline, Pregătiţi o vinegretă clasică din ulei de măsline, muştar, oţel, sare şi piper.

Aranjaţi platoul sau farfuriile individuale, începând mai întâi cu varza. Presăraţi cubuleţele de albuş, apoi gălbenuşurile mimo/1 şi pătrunjelul. Turnaţi vinegretă.

Adăugaţi pieptul rumenit, în ultimul moment. f

Salată orientală fHiru 4 persoane egitlirc: 20 min

Ingrediente:

150 g germeni de soia 1/2 castravete 100 g varză albă 100 g varză roşie

Vinegretă:

2 linguri oţet de vin l lingură ulei de măsline l lingură sos de soia (gata de folosit) sare, piper

Spălaţi şi scurgeţi legumele. Tăiaţi fin varza, cu un cuţit ascuţit.

iţnţi castravetele în cubuleţe mici.

Pregătiţi vinegretadin ulei de măsline, oţet, sos de soia, sare

|irr.

Amestecaţi legumele cu vinegreta şi serviţi-le reci.

Salată de soia cu langustine

Pentru 6-8 persoane Ingrediente:

Pregătire: 45 min Fierbere: 20 min

0,5 kg germeni de soia 300 g ciuperci de cultură 250 g mazăre congelată 6 roşii mici legătură de ridichi lămâi (sucul) l kg langustine (16-20 bucăţi) 100 g măsline negre

Vinegretă:

Ulei de măsline Oţet de vin l ceapă l căţel de usturoi sare, piper

Spălaţi germenii de soia şi puneţi-i 3 minute în apă clocotită, cu sare. Clătiţi-i cu apă rece şi lăsaţi-i să se scurgă.

Fierbeţi langustinele 5 minute, în apă clocotită, cu sare. Clătiţi-le cu apă rece imediat după ce fierb şi decojiţi-le. Păstraţi câteva pentru decor şi sfărâmaţi-le pe celelalte.

Tăiaţi picioruşul ciupercilor, spălaţi-le cu apă amestecată cu lămâie şi tăiaţi-le în felioare fine.

Fierbeţi mazărea în apă clocotită, cu sare. Pregătiţi o vinegretă din 5 linguri de ulei de măsline, l lingură de oţet, ceapa tocată fin, usturoiul zdrobit, sarea şi piperul. Amestecaţi toate legumele şi langustinele cu vinegretă şi lăsaţi totul la macerat 20-30 minute.

Înainte de a servi salata, decoraţi-o cu langustinele păstrate anume, ridichile spălate şi fără codiţe, roşiile tăiate în sferturi şi măslinele negre.

Salată grecească ţntru 4 persoane fgătire: 15 min

Ingrediente: l castravete 4 roşii ceapă albă sau roşie ardei graşi, mici 150 g brânză feta 24 măsline negre

1 lingură pătrunjel tocat sau câteva frunze de busuioc

Vinegretă:

2 linguri ulei de măsline 2 linguri de oţet de vin sare, piper

Spălaţi roşiile şi tăiaţi-le sferturi. Curăţaţi castravetele şi tăiaţi-1 udele mijlocii. Acelaşi lucru şi pentru ceapă. Tăiaţi coada ardeilor, curăţaţi-i, scoateţi-le seminţele şi tăiaţi-i

Faceţi o vinegretă din ulei de măsline, oţet, sare şi piper. A- "itecaţi legumele cu vinegretă şi puneţi -le în farfurii.

Serviţi salata cu felii de feta, măsline negre şi pătrunjel tocat.

Salată marină

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min Fierbere: 30 min

Ingrediente: $p

500 g calmari,;i l punguţă cu amestec aromat pentru marinul

1/2 kg midii
1/2 kg moluşte l pahar vin alb, sec l salată verde
3 roşii l lămâie (suc) ulei de măsline ' ţ verdeţuri tocate || sare, piper
Alegeţi calmari care sunt gata de întrebuinţare. Curăţaţi-i g! tăiaţi-i fâşii. Fierbeţi-i 15-20 minute în apă clocotită, cu jumătate din punga de amestec pentru marinat. Scurgeţi-i şi ştergeţi-i.
Spălaţi şi puneţi midiile într-un tuci, la foc iute, cu vin al h. pentru ca să se deschidă. Scoateţi-le din cochilie, apoi scurgeţi-lt1 (apa de la fiertul midiilor se păstrează).
Deschideţi moluştele la foc iute şi scoateţi-le din cochilie, apoi preparaţi un sos (2/3 din apa midiilor, 1/3 ulei de măsline, sucul de lămâie, verdeţurile tocate, sarea şi piperul). Amestecaţi scoicile cu acest sos şi lăsaţi-le la macerat 20-30 de minute.
Tăiaţi salata în fâşii fine şi puneţi-le pe fundul salatierei. înainte de a servi, puneţi deasupra lor scoicile şi decoraţi cu sferturi de roşii.
Salată de fileu de raţă fHlru 2 persoane Ingrediente:
Iic: 25 min l fir de praz (partea albă) jtif: 30 min 2 linguri ulei de floarea soarelui l fileu de raţă lingură oţet de zmeură 12 ci vin roşu linguri de zmeură nucşoară sare, piper
Spălaţi prazul şi tăiaţi-1 în lamele fine. Rumeniţi-1 uşor în ulei loarea soarelui, la foc iute; săraţi, piperaţi şi.adăugaţi nucşoara
Rumeniţi fileul de raţă în tigaie, la foc iute, începând cu partea n1, până când devine crocant. Scoateţi-1 din tigaie şi puneţi-1 parte.
După ce aţi îndepărtat grăsimea din tigaie, puneţi oţetul şi ţi totul la înăbuşit, câteva minute. Adăugaţi vinul roşu şi mai l> sosul să scadă.
Aranjaţi prazul în coroniţă, pe farfurii, tăiaţi fileul în felii uri şi puneţi-1 deasupra.
Turnaţi sosul înainte de a servi salata şi decoraţi cu zmeură i s pată.
Ouă în aspic
Pentru
Pregătire: 30 i Fierbere: 3-41 Răcire: 3-4 h oane Ingrediente: r m
12 ouă,.|j4

1/4 l aspic (dintr-o punguţă, gata fW5pimi| pentru a fi întrebuinţat)

2 felii fine dejambon oţet de alcool alb

Puneţi c$& j cm de aSpjc pe fun(iui a şase forme mici, împreună cu câteva frunte de tarhon. Puneţi formele în frigider, pen 11 u ca să se închege aspicul.

locaţi m^g m-şte arpagic şi tăiaţi jambonul în romburi. Fierbcţi ouăle moi (5 ^ în apă cu Qţet şi iăsaţi_ie să se răcească.

Aşezaţi-lţ jn forme; cu puţin arpagic, şi acoperiţi-le cu o bucal de jambon. T^ restuj de aspjc şj iăsaţi-le la frigider 3-4 oro, Scoateţi-le ^jj forme; pe Un platou decorat cu salată, înain|| de a le servi.

Ouă „mimoza" ţnlru 6 persoane

Ig&lire: 30 min liltcre: 10 min

Ingrediente: '

12 ouă

150 g măsline negre l cutie mică de fileuri de anşoa în ulei cutie mică de ton linguri de tapenade*

2 linguri de verdeaţă tocată ulei de măsline, sare, piper l 'iorbeţi ouăle 10 minute şi tăiaţi-le în două, pe lungime. Scoa-y.filbenuşurile şi pasaţi-le sau zdrobiţi-le cu furculiţa (păstraţi linuuri pentru decor).

Împărţiţi gălbenuşul în trei porţii: în prima porţie, amestecaţi tonul mărunţit, un vârf de cuţit de verdeaţă tocată, sare, piper şi ulei de măsline; în a doua porţie, amestecaţi fileurile de anşoa bătute cu mixerul, adăugaţi verdeaţă şi câteva picături de ulei din cutie; în ultima porţie, amestecaţi tapenada.

Împărţiţi jumătăţile de ouă în trei. Pe primele 8 umpleţi-le cu Un-paratul cu ton, pe următoarele 8 cu preparatul de anşoa, iar pe jlhmele opt cu tapenade.

l'resăraţi-le cu gălbenuşul păstrat şi decoraţi-le cu măsline

| * inpenade (ft.) – condiment provensal făcut din măsline negre, capere şi unsoa desărat şi zdrobit, cu ulei de măsline şi arome (n.tr.).

Coroniţă de ouă

Pentru 6 persoane

Pregătire: 10 min Fierbere: 10 min

Ingrediente:

12 ouă

10 g unt pentru formă

300 g salată combinată: jambon, caşcaval, ţelină sau fasole verde, calamar congelat, ardei, roşii şi sos vinegretl

Ungeţi cu unt o formă de savarină (20-22 cm). Pregătiţi un vas pentru bain-marie, în care veţi pune forma (apa trebuie să-i ajungă până la jumătatea înălţimii).

Spargeţi ouăle, unul câte unul, în formă, săraţi şi piperaţi. Puneţi totul în bain-marie, la cuptor, la 200° C (T.6), timp de 10 minute (gălbenuşul trebuie să rămână moale).

Lăsaţi ouăle la răcit, deprindeţi-le de peretele formei cu lama unui cuţit şi aşezaţi-le pe un platou. Pregătiţi salata combinată: tăiaţi jambonul şi ardeiul fâşii, caşcavalul cubuleţe, ţelinu sau fasolea verde în bastonaşe fine, iar roşiile în sferturi; tăiaţi calamarii în fâşii şi perpeliţi-i puţin în ulei de măsline, împreună cu puţin arpagic, timp de 2-3 minute. Adăugaţi-i în amestecul de mai sus.

Condimentaţi salata şi aranjaţi-o în centrul coroniţei formate de ouă.

Sufleu de peşte ^cressonniere" nu 6persoane Ingrediente: lire: 20 min 200 g fileuri de peşte alb ic: 25 min 4 ouă

6 linguri de smântână

25 g unt

2 linguriţe de suc de lămâie

2 linguri de pătrunjel tocat

Sos: legătură de cresson (năsturel) linguri de frişca bătută 2 fire de ceapă verde sare, piper

Curăţaţi fileurile de peşte, clătiţi-le cu apă rece, ştergeţi-le cu absorbantă. Amestecaţi cu mixerul fileurile, adăugaţi gălbegurile de ou şi smântână. Adăugaţi zeamă de lămâie, pătrunjel, 'Cţi piper.

liateţi albuşurile spumă şi amestecaţi-le delicat în compoziţia mai sus, în aşa fel încât să nu se lase.

Ungeţi cu unt nişte forme individuale cu pereţii subţiri şi turnaţi fie amestecul. Coaceţi la cuptor, la 180°C (T.5), timp de 20 mi-le, apoi la 200° C (T.6), timp de 5 minute.

Între timp, preparaţi sosul: înăbuşiţi cresonul şi ceapa verde, la foc iute, timp de câteva mite, în vin alb. Amestecaţi-le cu mixerul şi lăsaţi compoziţia.cadă la foc mic.

Treceţi prin sită preparatul, pentru a obţine un sos fin, adăugaţi,ca bătută (fără zahăr), sarea şi piperul.

Serviţi sufleul pe farfurii, adăugând sosul.

Piureu de ton cu măsline

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min.

Ingrediente:

200 g ton natur

100 g măsline negre fără sâmburi

50 g capere lingură de smântână degresată gălbenuşuri de ou l căţel de usturoi ulei de măsline sare, piper, boia de Cayenne

Scurgeţi tonul. Curăţaţi usturoiul; pasaţi tonul, măslinele fără sâmburi, caperele, gălbenuşurile de ou, usturoiul şi smântână, cu mixerul.

Mai adăugaţi ulei de măsline până obţineţi o pastă. Gustaţi, săraţi, dacă este cazul, piperaţi, adăugaţi boiaua de Cayenne.

Puneţi preparatul la rece.

Sugestii:

Puneţi preparatul pe foi de andive sau de (elină (cock-ţail); îl puteţi folosi, de asemenea, pentru a garnisi roşii mici, albuşuri de ou, miezuri de anghinare fierte sau chiar ciuperci.

Ton în aspic

Pentru 6persoane l'irtţfltire: 15 min. Hm uc: 6 h

Ingrediente:

600 g ton natur (la cutie)

2 punguţe cu praf de aspic

—8 foi de dafin l legătură de pătrunjel l legătură de ceapă verde

200 g ciuperci de cultură brânză de vaci l fir de mărar ulei de măsline sare, piper

Pregătiţi aspicul după indicaţiile de folosire şi turnaţi puţin pe nulul unei forme de savarină. Puneţi foile de dafin deasupra şi Bgnţi forma la frigider, pentru ca să se întărească aspicul.

Scurgeţi tonul şi sfărâmaţi-1. Puneţi-1 în forma de savarină, i'Dte foile de dafin. Adăugaţi pătrunjelul şi ceapa verde tocată, i»oi restul de aspic. Puneţi din nou forma la frigider, timp de 6 ore.

Îndepărtaţi picioruşul plin de pământ al ciupercilor. Spalaţi-jfi puneţi-le ulei, suc de lămâie, sare şi piper.

Pregătiţi un sos de bază din brânză de vaci, suc de lămâie, Arar tocat, sare şi piper.

Scoateţi preparatul – în formă de coroană – aşezaţi-1 în i j locul ciupercilor şi serviţi-1 cu sosul.

Spumă de somon

Pentru 8-10 persoane Ingrediente:

Pregătire: 30 min. Coacere: 1,30 h l kg fileuri de somon proaspăt l kg fileuri de merlan

4 albuşuri de ou

100 g smântână degresată

200 g maioneză l pumn de măcriş sare, piper

Curăţaţi fileurile de merlan, amestecaţi-le cu mixerul, săraţi şi piperaţi. Adăugaţi smântână.

Bateţi albuşurile spumă tare şi încorporaţi-le în amestecul de mai sus.

Tapetaţi o formă de chec cu folie de aluminiu şi puneţi un strat din compoziţie, apoi somonul tăiat fileuri şi repetaţi operaţia până când se umple forma. Coaceţi la cuptor, la foc moderai (T.4-5), la 150° C, în bain-marie, timp de o oră.

Faceţi o maioneză clasică, cu ulei de floarea soarelui, adăugând l lingură de ulei de măsline, şi încorporaţi în ea măcrişul tocat fin.

Scoateţi preparatul din terină şi serviţi-1 rece, cu maioneză.

Patoi de somon cu mentă

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Uire:! h l felie de somon afumat ere: 20 min 500 g fileu de somon proaspăt "Ct 2 h —3 linguri de mentă proaspătă

2 foi de gelatină l lingură de smântână degresată l dovlecel mare ulei de măsline sare, piper

Coaceţi la cuptor sau la abur fileul de somon proasoăt Mut în folie de aluminiu, timp de 30 de minute Lăsati i tocască. i ' *a se

Spălaţi şi tocaţi menta; spălaţi dovlecelul, tăiati-1 în felii «,k > lungime, fără să-i îndepărtaţi coaja. bţm'

Rumeniţi feliile de dovlecel în tigaie, cu ulei de măslin, i mte (30 de secunde pe fiecare parte). Puneţi-le pe hârtie ab^ ".1,1 s, lasaţMe la răcit. Mărunţiţi mai mare somonul prepara,T iplor şi tocaţi somonul afumat. la într-o cratiţă, încălziţi uleiul de măsline, la foc mic şi adău

U' de gelatină înmuiate în prealabil, în apă rece şi scurse în?* "ai. acest lichid în preparatul de somon şi adăugaţi smântân^

— nia. Amestecaţi totul, săraţi, piperaţi. a ŞI îmbrăcaţi 4 forme mici cu feliile de dovlecel şi turnaţi com / tia de mai sus. Lăsaţi-o la frigider o zi. Scoateţi-o cu 30?" ".te înainte să o serviţi. Scoateţi-o din forme în ultimul ^

Terină de păstrăv cu fenicul

Pentru 4 persoane

Pregătire: l h Fierbere: 20 min. Răcire: 12 ore

Ingrediente: r păstrăv de l kg î j,. 20 ci smântână degresată; f —,. 1/4 l aspic (în plic) ramuri de cimbru frunze de dafin l ceapă mare, în care se înfig 3 cuişoare l căţel de usturoi y

600 g fenicul lămâie verde linguri de ulei de măsline > * l legătură de mărar) sare, piper boabe g|

Fierbeţi păstrăvul în apă cu mirodenii: sare, piper boabe, dafin cimbru şi usturoi.

Când apa clocoteşte, fierbeţi-1 10 minute la foc mic. Daţi păstrăvul deoparte şi lăsaţi-1 la răcit în acest lichid.

Curăţaţi feniculul şi îndepărtaţi tijele prea tari. Tăiaţi fiecare tijă în două şi fierbeţi-o în oala sub presiune, 10 minute. Strecuraţi lichidul în care a fiert păstrăvul şi folosiţi-1 pentru a prepara aspicu l, după modul de întrebuinţare de pe plic.

Scoateţi pielea şi oasele păstrăvului, zdrobiţi carnea cu furculiţn Adăugaţi jumătate din aspicul uşor răcit şi bateţi-1 cu mixerul Puneţi restul de aspic, smântână, sarea şi piperul.

Umeziţi o formă de chec, umpleţi-o cu preparatul, lăsaţi-o sil stea o zi la frigider.

Bateţi feniculul cu mixerul, adăugaţi sucul de lămâie. Treceţi acest piureu printr-o sită fină, adăugaţi sare, piper, mărar tocai Puneţi sosul la rece.

Scoateţi spuma cu 10 minute înainte de-a o servi, tăiaţi-o în felii groase, în ultimul moment. Serviţi-o împreună cu sosul < Ic ' 'iiicul.

Turtă de peşte tHtru 6 persoane Ingrediente: f. 15 min. 600 g fileu de morun,

: 40 min. —3 roşii coapte

6 ouă

4 căţei de usturoi l legătură de busuioc

4 linguri ulei de măsline sare, piper

()p.1riţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le şi scoateţi-le Uliţele. Puneţi-le la perpelit în ulei de măsline, împreună cu ţliioml zdrobit, până când nu mai au suc. Amestecaţi cu mixerul fileurile de morun crude şi adăugaţi 0111 de roşii şi ouăle bătute omletă, frunzele de busuioc tocate, N şi piperul.

l Ingeţi cu ulei o formă de chec, turnaţi compoziţia şi coaceţi-o | btiiiMnarie, la foc potrivit (T.5), 180° C, timp de 40 de minute. Scoateţi turta şi serviţi-o călduţă sau rece, eventual cu o mafii!/A făcută din ulei de măsline, sau cu un sos de roşii.

Flan de şalău cu legume

Pentru 6 persoane

Pregătire: 25 min. Coacere: 40 min.

Ingrediente:

600 g fileuri de şalău crude 50 g fasole verde proaspătă 50 g mazăre verde

2 ouă întregi şi 2 albuşuri

200 g brânză de vaci cu 20% MG

3 linguri de smântână degresată sare, piper

Amestecaţi cu mixerul fileurile de şalău, adăugaţi ouăle întregi, bătute, unul câte unul, apoi albuşurile, continuând să bateţi compoziţia. Puneţi, apoi, brânza de vaci şi smântână.

Opăriţi fasolea verde timp de 5 minute şi tăiaţi-o în bucăţi, Adăugaţi-o în spumă, împreună cu mazărea.

Ungeţi cu unt o formă de chec şi turnaţi compoziţia. Coaceţi-o la bain-marie, în cuptorul încălzit (T.6-7), 210° C, timp de 40 di minute. Serviţi-o caldă sau rece. t \par Sugestii:

Dacă nu aveţi şalău, puteţi folosi ştiucă.

,t

Salată de spanac cu scoici '*ntru 6 persoane Ingrediente: gflire: 30 min. 1,4 kg scoici i bere: 10 min. 800 g spanac

2 dl. vin alb

200 g frişca cu 10-12% grăsime degresată

3 roşii l fir de ceapă verde nucşoară oţet de Xeres arpagic boia dulce

('lăţiţi scoicile în mai multe ape şi scurgeţi-le. Puneţi-le la foc. ca să se deschidă, împreună cu ceapa verde tocată şi cu vinul fndepărtaţi cochilia şi puneţi deoparte sucul din ea. ('urăţaţi şi spălaţi spanacul. Fierbeţi jumătate din cantitatea panac în apă clocotită, cu sare, timp de 5 minute. După ce 1-aţi >- amestecaţi-1 cu mixerul, săraţi, piperaţi, adăugaţi nucşoara

|f nţrlul de Xeres.
Mateţi frişca bine, apoi amestecaţi-o cu spuma de spanac. Tliaţi
^tl rrstul de spanac crud.
l)ccoraţi cu sferturi de roşii şi presăraţi ceapa verde şi boiaua
Salată de calcan
Pentru 8 persoane
Pregătire: 15 min. Fierbere: 10 min.
Ingrediente:
1,2 kg aripioare de calcan fî!
l pahar capere; l cutie ardei graşi roşii l salată creaţă l salată romană câteva crenguţe de cimbru foaie de dafin lămâi
Vinegretă
2 linguri oţet de Xeres l lingură ulei de alune 5 linguri ulei de măsline sare, piper îndepărtaţi pielea cenuşie de pe aripioarele de calcan şi fier beţi-le în apă împreună cu sucul de la cele două lămâi, cimbru, dafin şi sare.
Când apa fierbe, lăsaţi-le să clocotească 5 minute şi luaţi-It* de pe foc, ca să se răcească (în acelaşi lichid), îndepărtaţi pielcii albă, care a rămas.
Spălaţi şi scurgeţi salata, apoi tăiaţi-o fâşii, îndepărtaţi cartilajul peştelui, pentru a obţine fileurile. Aranjaţi salata pe platou şi puneţi fileurile deasupra. Adăugaţi caperele şi ardeii tăiaţi cubuleţe.
Pregătiţi o vinegretă din l lingură de ulei de alune, 5 lingun de ulei de măsline, 2 linguri de oţet de Xeres, sare şi piper şi stropiţi peştele înainte de a-1 servi.
Salată de sardine
*ru 6 persoane Ingrediente: ţ > -^
—lire: 30 min. 12 sardine mari, proaspete re: 10 min. 2 ardei graşi roşii l dl. ulei de măsline l castravete
1 legătură de ţelină (frunze) 24 măsline negre
3 crenguţe de cimbru
2 foi de dafin 2 lămâi sare, piper
Curăţaţi sardinele, spălaţi-le, ştergeţi-le şi tăiaţi-ie pe spate, uliu a scoate şira spinării.
('oaceţi ardeii în cuptor, curăţaţi-le coaja şi tăiaţi-i în 12 fâşii, iiplcţi sardinele cu ardeiul şi aşezaţi-le pe o tavă.

Iîliaţi dafinul şi cimbrul mărunt şi amestecaţi totul cu ulei de Ui i ne şi suc de lămâie. Turnaţi acest sos peste sardine şi băgaţi-le. uptor (T.9), la 300° C, timp de 10 minute.

Curăţaţi castravetele şi tăiaţi-1 în cubuleţe. Spălaţi ţelină şi uţi-o.

Serviţi sardinele călduţe, decorate cu măsline negre şi rondele Iflmâie, alături de castravete şi de ţelină.

Ţelină cu midii

Pentru 4 persoane

Pregătire: 20 min. Fierbere: 10 min. Răcire: 12 h

Ingrediente: l rădăcină de ţelină l kg midii l lingură de muştar iute l fir ceapă verde l gălbenuş de ou l lingură de ulei de măsline

20 ci. ulei de floarea soarelui l lingură de pătrunjel tocat l pahar vin alb, sec sare, piper

Curăţaţi midiile şi puneţi-le 3 minute în vin alb, la foc iute, amestecând tot timpul. Indepărtaţi-le cochilia şi păstraţi sucul din ea. Curăţaţi ţelină şi tăiaţi-o cubuleţe.

Fierbeţi-o în sucul midiilor, în oala sub presiune, timp de.1 minute, de când începe să se rotească supapa.

Pregătiţi un sos remulad:

Amestecaţi muştarul, sarea, piperul, pentru a obţine un st > Adăugaţi 20 ci de ulei de floarea soarelui şi l lingură de ulei d măsline, bătând până când sosul are consistenţa unei maioneze.

Tocaţi fin ceapa verde şi amestecaţi-o cu maioneza. Adăug;i|l ţelină şi midiile în sos şi lăsaţi totul la frigider timp de o zi.

Când serviţi, decoraţi cu pătrunjel tocat.

«r

Salată de midii

6 persoane Ingrediente: l.ilire: 30 min. l ni: 10 min. Km ne: 30 min.

1,5 kg midii l ceapă mijlocie l salată creaţă

1 lingură ulei de măsline

1/2 linguriţă frunze de cimbru

Sos:

2 căţei de usturoi 12-50 frunze de busuioc 6 linguri ulei de măsline o lingură oţet de vin sare, piper

Puneţi la călit, într-un tuci, ceapa tocată fin, la foc iute, îm-r-nnă cu uleiul de măsline şi cu cimbrul. Adăugaţi midiile pentru iii se deschidă, apoi îndepărtaţi cochiliile.

Preparaţi sosul. Zdrobiţi usturoiul la un loc cu busuiocul, tur-[i uleiul astfel încât să obţineţi un amestec omogen. Adăugaţi iul, sarea şi piperul.

'Ibrnaţi sosul peste midii şi lăsaţi totul la macerat 30 de minute, Ingider. Serviţi pe un strat de salată creaţă ca decor.

Salată de crab

Pentru 6-8 persoane Ingrediente:

Pregătire: 15 min. Fierbere: 5 min.

300 g crab (cutie mare), (ţ

2 fructe de avocado /,

4 anghinare,

2 crenguţe de ţelină salată verde lămâi

Sos:

1 gălbenuş de ou ulei de floarea soarelui

1/2 lingură de muştar

4 linguri de smântână degresată

2 linguriţe pătrunjel tocat sare, piper

Spălaţi şi scurgeţi salata. Curăţaţi miezul de anghinare, îndepărtaţi-i frunza şi stropiţi-1 cu lămâie, ca să nu se înnegreascfl Tăiaţi-1 în felii şi fierbeţi-1 în apă clocotită, cu sare, timp de minute. După ce a fiert, clătiţi-1 cu apă rece şi scurgeţi-1.

Scoateţi sâmburele de avocado şi tăiaţi pulpa fructelor, cu > < linguriţă specială, în formă de bile mici.

Turnaţi suc de lămâie peste ele, ca să nu se înnegrească.

Tăiaţi crenguţele de ţelină în cubuleţe şi amestecaţi toate aceşti ingrediente cu crabul.

Preparaţi o maioneză din ulei de floarea soarelui şi adăugaţi în ea smântână bătută şi pătrunjelul. Săraţi, piperaţi. Turnaţi maio« neza peste salată şi serviţi-o.

Scoici gratinate cu spanac iru 6 persoane lire: 20 min. re: 15 min. >iare: 10 min.

Ingrediente:

2 kg scoici fire de ceapă verde tocată 500 g spanac linguri ulei de măsline 200 g smântână cu 30% MG 50 g şvaiţer ras sare, piper «'lăţiţi scoicile sub jet de apă. Lăsaţi-le la foc iute,

într-o tigaie, i m ciină cu ceapa, timp de 5 minute, apoi curăţaţi-le.

l iiiaţi cozile frunzelor de spanac şi, apoi, clocotiţi-le 5 minute «ijtrt fiartă cu sare.

Scurgeţi-le cât mai bine, tocaţi-le mărunt, căliţi-le la foc iute, ulei, timp de 5 minute.

Amestecaţi spanacul cu scoicile şi smântână. Turnaţi amestecul ti-o formă degratinat, presăraţi şvaiţerul ras şi băgaţi forma în Itiurul încins la 200° C (T.7), timp de 10 minute.

Serviţi spanacul gratinat cald.

ii "'A

FELUL PRINCIPAL

Omletă cu rinichi

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min. Călire: 25 min.

Ingrediente:

12 ouă l rinichi de viţel (sau de vită) de 250-300J

3 linguri ulei de floarea soarelui

100 g smântână degresată linguriţă muştar fire de ceapă verde sare, piper.

Curăţaţi rinichiul de pieliţe şi tăiaţi-1 în bucăţi mari. înăbuşiţi l, la foc iute, într-o lingură de ulei de floarea soarelui, până ce devine roz în interior.

După ce îl daţi deoparte, păstraţi-1 la cald; săraţi, piperaţi.

Tocaţi ceapa verde şi căliţi-o în aceeaşi cratiţă, adăugaţi l linguriţă de muştar şi smântână. Fierbeţi-o la foc mic, până ce s§ îngroaşă sosul.

Puneţi din nou bucăţile de rinichi în tigaie şi amestecaţi-le cu sosul.

În altă tigaie, faceţi o omletă cu restul de ulei şi, după ce este gata, aşezaţi în mijlocul ei rinichiul şi sosul, pliaţi-o, formând din ea un fel de portofel.

Serviţi imediat.

Omletă cu ton ' 'iitru 4persoane Ingrediente: n lire: 10 min. 8 ouă ': 10 min. l lingură pătrunjel tocat '

200 g ton natur, scurs de ulei 2 fileuri de anşoa 2 linguri ulei de măsline 1/2 linguriţă sare, piper 'ISiaţi fileurile de anşoa în felii subţiri. Bateţi ouăle, adăugaţi llllc de anşoa şi tonul mărunţit. Puneţi pătrunjelul, sarea şi piperul. Prăjiţi omleta în ulei de măsline, câte 5 minute pe fiecare parte. Scrviţi-o imediat.

Roşii umplute cu ouă

Pentru 6 persoane

Pregătire: l h 30 min. Coacere: 30 min.

Ingrediente:

6 ouă mici 6 roşii mari, tari 400 g caşcaval ras 1/2 lingură cimbru ulei de măsline sare, piper

Spălaţi roşiile, tăiaţi-le cu căpăcel şi scoateţi pulpa, pe care o păstraţi. Săraţi roşiile cu sare grunjoasă şi lăsaţi-le să se scurgă pe o farfurie, timp de 1-2 ore.

Căliţi pulpa roşiilor cu 2 linguri de ulei de măsline, la foc iute, timp de 10-15 minute. Adăugaţi sare şi cimbru, încingeţi cuptorul la 190° C (T.5-6).

Puneţi roşiile şi căpăcelele lor într-o formă unsă cu ulei şl băgaţi-le la cuptor 12-15 minute. Scoateţi-le din cuptor şi presă-raţi-le cu puţin caşcaval ras.

Scurgeţi câte un ou în fiecare roşie; adăugaţi piureul de roşii şi restul de caşcaval.

Puneţi iar căpăcelul peste roşii şi băgaţi-le din nou la cuptor 10-12 minute. Serviţi-le imediat.

Piperadă

6persoane Ingrediente: ilire: 40 min. l kg roşii e: 40 min. 4 ardei graşi, roşii

6 felii de jambon l ceapă f căţel de usturoi

6 ouă ulei de măsline sare, piper

Coaceţi ardeii în cuptor sau pe grătar, pentru a-i coji mai uşor. i ilnţi-i bucăţele şi scoateţi seminţele.

Băgaţi roşiile, timp de 30 secunde, în apă clocotită, ca să le ilr ţi scoate mai uşor pieliţa şi seminţele.

Căliţi ceapa tăiată mărunt, în uleiul de măsline, şi adăugaţi ilcii. Când sunt aproape gata, puneţi roşiile şi usturoiul zdrobit, li aţi, piperaţi şi lăsaţi să scadă, la foc mic, până obţineţi un piureu.

Încălziţi jambonul în altă tigaie, câte l minut pe fiecare parte |)flstraţi-l la cald. Bateţi ouăle omletă şi amestecaţi-le –

dar nu loc – cu piureul de legume. Puneţi din nou tigaia pe foc mic, Mestecând continuu.

Veţi obţine un amestec cremos, nu uscat. Serviţi-1 imediat, 'forat cu felii de jambon.

Ouă cu anşoa

Pentru 4 persoane

Pregătire: 5 min. Coacere: 4 min.

Ingrediente: tfcv

8 ouă %

12 linguri de piureu de roşii *&{ câteva frunze de tarhon şi de busuioc 4 fileuri de anşoa în ulei piper

Turnaţi un strat de piureu de roşii pe fundul unei tăvi şi presăraţi tarhonul şi busuiocul.

Spargeţi ouăle deasupra, piperaţi-le şi băgaţi-le în cuptor, im 190° C (T 5-6), timp de 4 minute.

Scurgeţi fileurile de anşoa, tăiaţi-le bucăţi şi puneţi-le peste ouă înainte de a le servi.

Ouă cu langustine ' litru 4persoane i'ire: 5 min. re: 4 min.

Ingrediente:

8 ouă

8 cozi de langustine decorticate hasmaţuchi, arpagic, pătrunjel, tarhon l lingură ulei de măsline sare

Tocaţi verdeţurile şi arpagicul. Tăiaţi coada langustinelor în miele şi săraţi-le uşor.

Înăbuşiţi-le l minut, la foc iute, în ulei de măsline, apoi adău-ţl vcrdeţurile şi arpagicul. Puneţi-le într-o tavă sau în forme mici, lividuale.

Spargeţi ouăle deasupra şi băgaţi-le la cuptor (în tavă sau în -inc), la 180° C (T.5), timp de 3-4 minute.

Serviţi-le calde.

Ochiuri cu ficăţei de pasăre

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Prăjire: 8 min.

Ingrediente:

4 ouă

4 ficăţei de pasăre

40 g ceapă verde tocată fin linguri ulei de măsline ciuperci de cultură, proaspete sare, piper înăbuşiţi, într-o tigaie, ceapa verde, cu ulei de măsline, pf foc iute, timp de 2 minute.

Tăiaţi ficăţeii de pasăre în felii şi puneţi-i în tigaie, împreunl cu ceapa (la foc mic, pentru ca să nu se întărească).

Spălaţi şi tăiaţi ciupercile felioare, apoi înăbuşiţi-le cu tot reslul ingredientelor.

Spargeţi ouăle peste acest amestec şi lăsaţi-le până ce se prrt jeşte albuţul.

Săraţi, piperaţi şi serviţi ouăle imediat.

Sufleu de carne de vită t*vntru 6 persoane 'it>,JUire: 30 min. 1 Hiu-cre: 20-25 min.

Ingrediente: ardei gras cepe

100 g ciuperci de cultură

3 roşii mijlocii

500 g carne de vită, tocată vârf de cuţit de magheran sau de cimbru linguri de verdeaţă tocată sare, piper, boia de Cayenne ulei de măsline

Pentru sufleu:

3 ouă

60 g brânză chester rasă 3 linguri smântână degresată sare, boia de Cayenne

Spălaţi şi tăiaţi ardeiul bucăţele. Tocaţi ceapa şi înăbuşiţi totul, <oe iute, în ulei de măsline. Adăugaţi, apoi, ciupercile spălate şi i ic mărunt, în prealabil.

Opăriţi roşiile 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le seminţele, iţi-Ie bucăţi. Adăugaţi-le în restul amestecului, alături de carnea iită, verdeaţă şi magheran. Săraţi, piperaţi, adăugaţi puţină boia 1 'uyenne.

Lăsaţi cratiţa descoperită, pentru ca să se evapore apa, la foc, apoi micşoraţi flacăra şi lăsaţi să scadă compoziţia câteva minute.

Topiţi brânza în bain-marie, adăugaţi smântână. Lăsaţi arnes-il să se răcorească, adăugaţi gălbenuşul ouălor, săraţi, piperaţi 11 neţi boiaua de Cayenne.

Bateţi albuşurile spumă foarte tare şi adăugaţi-le în amestec.

Turnaţi compoziţia de legume şi carne în formă şi, deasupra icia, amestecul de ouă.

Coaceţi la foc moderat, 150° C (T. 4-5), timp de 20-25 de minute.

Serviţi sufleul imediat după ce 1-aţi scos din cuptor.

Frigărui de inimă

Pentru 6 persoane

Pregătire: 50 min. Frigere: 20 min.

Ingrediente:

6 inimi de miel i(î >

300 g slănină afumată «- -

250 g cepe mici

2 linguri ulei de măsline l linguriţă cimbru sau magheran sare, piper

Tăiaţi inimile în două şi lăsaţi-le în apă rece, timp de 20 de minute, îndepărtaţi grăsimea şi pielea şi tăiaţi carnea în bucăţele

Tăiaţi slănina în bucăţi mari şi băgaţi-o în apă clocotită timp de 5-8 minute.

Lăsaţi slănina şi inima la macerat, într-o terină, timp de 30 dp minute, în ulei de măsline aromat, în prealabil, cu cimbrul sau cu magheranul, săraţi şi piperaţi.

Curăţaţi ceapa şi băgaţi-o în apă clocotită, timp de 30 dfl minute. Aranjaţi frigăruile alternând inima, slănina şi ceapa.

Frigeţi-le pe grătar.

Limbă de vită gratinată

Ptntru 6 persoane Ingrediente:

1'ifgătire: 30 min. UiHlinare: 2 h 30 limbă de vită de l,5 kg punguţe de lichid pentru marinat 300 g pastă de tomate

80 g parmezan ras

5 linguri ulei de măsline

Curăţaţi limba de piele şi grăsime, spălaţi-o sub jet de apă rece.

ţi-o 5 minute în apă clocotită, îndepărtaţi spuma. Scurgeţi-o şi uneaţi apa în care a fiert. Faceţi marinată, băgaţi limba în acest hid şi lăsaţi-o să fiarbă 2 ore.

Luaţi-o de pe foc şi lăsaţi-o să se răcorească în apa în care a -i-ri. îndepărtaţi toată pielea; păstraţi limba la rece, până a doua

Tăiaţi-o în felii, puneţi parmezan pe fundul unui vas pentru iiiinat şi feliile de limbă deasupra. Adăugaţi sosul de roşii şi i(in parmezan. Repetaţi operaţia, terminând cu un strat de nnezan.

Băgaţi forma la cuptor, la 150° C (T. 4-5), până ce se rumeneşte inpoziţia.

Pacheţele de ficat de viţel

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Coacere: 25 min.
Ingrediente:
4 felii ficat de viţel (de: 120 g fiecare)
4 fire de ceapă verde l lingură pătrunjel tocat
200 g ciuperci de cultură
6 linguri ulei de măsline (sau de floarea soarelui, eventual) sare, piper

Spălaţi şi tăiaţi ciupercile în felii subţiri. Curăţaţi şi tocaţi ceapa. Amestecaţi ciupercile, ceapa şi pătrunjelul tocat, cu mixerul.

Rumeniţi feliile de ficat în uleiul de măsline (sau de floarea soarelui), câte 2 minute pe fiecare parte. Săraţi şi piperaţi.

Puneţi ficatul pe patru bucăţi de folie de aluminiu şi aco periţi-1 cu tocătura de ciuperci, înfâşuraţi-1 cu folia, formând pacheţele.

Băgaţi ficatul la cuptor, la foc potrivit (T.5), 180° C, timp de 15 minute. Serviţi-1 în pacheţele.

Miel indian cu curry

V i-ntru 6 persoane

(Uire: 30 min. i icre: l h 30

Ingrediente: l,5 kg spată de miel degresată
3 cepe mari
3 vinete mari l ardei gras l lingură de seminţe de chimen l lingura de boabe de muştar
2,5 linguri de curry ulei de măsline sare

Tăiaţi carnea în bucăţi de 3 centimetri. Apoi, într-un tuci, puneţi tocată la călit, în ulei de măsline, timp de 3 minute, la foc mir

Adăugaţi chimenul şi boabele de muştar şi amestecaţi totul, minute. Lăsaţi carnea să se rumenească, săraţi-o uşor. Conti-li să amestecaţi mâncarea şi presăraţi-o cu curry.

Adăugaţi 5 ci. de apă caldă, acoperiţi mâncarea şi lăsaţi-o pe f i hmic ceva mai mult de o oră.

După 35 de minute de fierbere, adăugaţi vinetele tăiate bucăţi (f Brii să le curăţaţi coaja) şi ardeiul, tăiat cubuleţe.

Mai condimentaţi, la nevoie, când mâncarea este gata. Adău-p(i puţin ulei de măsline cu câteva minute înainte de a servi.

Cotlete de miel cu mentă

Pentru 4 persoane

Pregătire: 20 min. Frigere: 10 min.

Ingrediente:

8 cotlete de miel l lingură ulei de măsline ierburi de Provence* sare, piper câteva frunze de mentă

Ungeţi cotletele cu ulei de măsline şi lăsaţi-le la macerat 15-20 minute.

Amestecaţi ierburile de Provence cu o parte din menta fin tocată.

Treceţi cotletele prin ierburi, astfel încât acestea să le acopere în întregime. Apoi, puneţi-le pe grătarul bine încins; serviţi-le deco rate cu frunze de mentă.

* Ierburi de Provence (provensale) – diferite plante aromatice, uscate şi măcinate, folosite la condimentarea mâncărurilor (salvie, cimbru, dafin rosmarin etc.). (n. tr.)

Spată de miel cu lămâie rntru 6 persoane rgfitire: 15 min. r i bere: l h

Ingrediente: kg spată de miel dezosată 4 linguri ulei de măsline cepe mijlocii căţel de usturoi linguri de boia linguri de pătrunjel tocat linguri suc de lămâie şi coajă sare, piper

Tăiaţi spată în cubuleţe de 3 cm grosime şi rumeniţi-o într-un un, la foc iute, în ulei de măsline. După ce cubuleţele devin ii, le scoateţi din ceaun şi le puneţi deoparte.

În acelaşi ceaun, căliţi ceapa şi usturoiul tocate fin. Adăugaţi i u a, pătrunjelul tocat, sucul şi coaja de lămâie şi puneţi din nou iea.

Săraţi, piperaţi, acoperiţi ceaunul şi lăsaţi mâncarea să scadă * a, la foc mic (dacă e necesar, puneţi-i puţină apă).

Serviţi-o caldă.

Mâncare de viţel* cu anghinare

Pentru 6 persoane

Pregătire: 25 min. Fierbere: l h 10 min.

Ingrediente:

1,5 kg spată de viţel degresată

8 miezuri de anghinare fierte

4 cepe mari

4 roşii

2 lămâi

2 căţei de usturoi l legătură de pătrunjel l lingură de chimen (pudră)

1/2 lingură de curcuma* l frunză de dafin l lingură de ghimbir (pudră) l pahar de vin alb, sec

1/2 pahar ulei de măsline sare, piper

Tăiaţi carnea în cubuleţe de 3 cm grosime, tocaţi ceapa, uslu roiul şi pătrunjelul.

Într-un vas, amestecaţi carnea, ceapa, usturoiul şi pătrunjelul cu mirodeniiile (chimen, ghimbir şi curcuma), adăugaţi 1/2 pălim de ulei de măsline. Săraţi, piperaţi, lăsaţi compoziţia la mari mu timp de 20 de minute.

Scoateţi carnea şi rumeniţi-o, la foc potrivit, într-un ceaun Când carnea este pătrunsă, adăugaţi marinată şi dafinul. Apoi, tui naţi 25 ci. de vin alb.

* în original: tagine (arab.) – mâncare marocană sau tunisiană; vasul im care se face mâncarea, (n. tr.) * curcuma – plantă din India, al cărei rizom este folosit în compoziţi» prafului de curry (n. tr.).

l.ttsaţi compoziţia să scadă, la foc mic, timp de o jumătate de |, descoperită, apoi o jumătate de oră cu capac, în acest timp, 1(1 roşiile şi miezul de anghinare în sferturi.

După fierbere, scoateţi carnea şi păstraţi-o la cald. Adăugaţi |lllc şi miezul de anghinare în sos, ca şi sucul celor două lămâi.

uţi totul să fiarbă, la foc potrivit, timp de 5-8 minute.

l 'uneţi carnea pe un platou cald şi aranjaţi în jurul ei legumele; li- 'l' totul cu sosul în care a fiert mâncarea.

Viţel ca în Ţara Bascilor

Pentru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min Fierbere: 45 min

1,5 kg carne de viţel 3 cepe 3 vinete 3 roşii

2 ardei graşi l kg ciuperci de cultură

3 linguri de ulei de măsline l pahar de vin alb, sec l buchet garni (dafin, rozmarin, cimbru) l căţel de usturoi l lămâie sare, piper

Opăriţi roşiile, timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le seminţele, tăiaţi-le în bucăţi. Curăţaţi coaja vinetelor şi tăiaţi-le în cubuleţe. Curăţaţi şi tocaţi ceapa, tăiaţi piciorușul plin de pămânl al ciupercilor; spălaţi-le de două ori în apă cu suc de lămâie.

Intr-o cratiţă, rumeniţi carnea în uleiul de măsline, pe toate părţile, la foc iute. Adăugaţi ceapa tocată, puţin vin alb şi

lăsaţi totul să fiarbă timp de 25 de minute, cu capac, întorcând carne;i din când în când şi stropind-o cu sosul.

Adăugaţi roşiile, vinetele, usturoiul zdrobit, ciupercile felii, ardeii curăţaţi de coajă şi tăiaţi în rondele, buchetul garni. Stropiţi cu vinul alb, săraţi, piperaţi, lăsaţi mâncarea să mai scadă timp de 25 de minute.

Serviţi carnea cu legumele şi cu sosul, după ce aţi scos buchetul garni.

Coaste de viţel gratinate, cu fasole verde rntru 6persoane «ătire: 10 min igcre: 35 min

Ingrediente:

6 coaste de viţel (de 200 g fiecare)

400 g fasole verde congelată l ou

3 linguri de smântână degresată

3 linguri ulei de măsline

50 g caşcaval ras sare, piper l-ierbeţi fasolea verde în apă. Scurgeţi-o şi amestecaţi-o, cu ierul, împreună cu oul întreg şi cu smântână. Piperaţi.

Rumeniţi coastele de viţel, la foc iute, în ulei de măsline, câte linute pe fiecare parte. Săraţi şi piperaţi.

Întindeţi piureul de fasole peste coastele de viţel şi presăraţi i aval ras.

Băgaţi tava în cuptorul foarte încins (T.7), la 220° C, timp de minute, pentru a gratina compoziţia, şi serviţi-o imediat.

Carne de vită „â la provensale"

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min Fierbere: 2 h

Ingrediente: kg carne de vită (de preferinţă spată) cepe mijlocii

1/2 căţel de usturoi

4 linguri ulei de măsline

1 kg roşii coapte

1/2 linguriţă frunze de cimbru 1/2 frunze de dafin

2 linguri de pătrunjel tocat sare, piper, nucşoară

50 g măsline negre de Nisa

Curăţaţi şi tocaţi fin ceapa şi căliţi-o în ulei de măsline, la Iov iute.

Opăriţi şi cojiţi roşiile, scoateţi-le seminţele; adăugaţi-le In tigaia cu ceapă, împreună cu cimbrul, dafinul, usturoiul şi pătriui jelui tocat.

Micşoraţi flacăra şi lăsaţi compoziţia să scadă, cu capac, adfln găti carnea tăiată în cuburi de 3 cm grosime; săraţi, piperaţi, piv săraţi nucşoara. Dacă este nevoie, adăugaţi puţină apă.

Lăsaţi mâncarea să scadă, timp de 2 ore, la foc foarte mii Serviţi-o decorată cu măslinele negre, pe care le-aţi adăugat cu IU minute înainte de a o lua de pe foc.

Rasol '< ntru 6persoane

: 30 min in-re: 3 h

Ingrediente: kg de coaste (cu muşchiul lor) 600 g rasol de vită oase fără măduvă 6 fire de praz

8 napi

2 legaturi de ţelină

2 cepe

2 cuişoare

10 boabe de piper sare l buchet garni l'u neţi carnea şi oasele într-o oală mare, turnaţi 4 litri de apă şi adăugaţi o lingură de sare.

('locotiţi supa, spumuiţi-o, pentru a îndepărta grăsimea, şi apoi oraţi flacăra, pentru ca să fiarbă înnăbuşit timp de o oră, cu k ui pus.

< 'urăţaţi cepele şi înfigeţi în ele cele 2 cuişoare, adăugaţi-le în |ti i împreună cu buchetul garni.

După ce fierb toate o oră şi jumătate, adăugaţi legumele spălate jriirăţate, împreună cu 10 boabe de piper (dacă este nevoie, mai ii11 i apă), şi lăsaţi-le la foc mic încă o oră şi jumătate.

Serviţi carnea tăiată, înconjurată de legume

Sugestii:

Degresaţi lichidul răcit, scoateţi buchetul garni şi con-aumaţi supa.

Carpaccio de vită

Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min Răcire: 2 h

Ingrediente:

800 g cap de muşchi gata pregătit

1/4 l ulei de măsline l lămâie sucul unei lămâi l salată verde sare, piper pătrunjel tocat ierburi provensale, rozmarin etc.

Cumpăraţi un fileu de vită degresat şi nelegat cu sfoară. neţi-1 la congelator timp de o oră, pentru ca să se întărească.

Taiaţi-1 felii extra-fine cu ajutorul unui cuţit bine ascuţit (cuţlI electric), puneţi feliile într-o farfurie adâncă. Stropiţi-le cu ulei d» măsline şi suc de lămâie. Săraţi, piperaţi, adăugaţi ierburile. Lăsat! totul la macerat timp de l oră, în frigider.

Serviţi 4 felii de persoană şi decoraţi cu frunze de salată, roii dele de lămâie şi pătrunjel tocat.

Acest fel se mănâncă rece; poate fi asezonat cu busuioc sau presărat cu parmezan.

Sugestii:

Puteţi cumpăra fileuri pentru carpaccio gata pregătite, de la măcelarul dumneavoastră., Muşchi de vită* cu sos creol 'rntru 6 persoane Ingrediente: \par rgiltire: 30 min. 6 felii de muşchi (de câte 150 g fiecare)^ i«ere: 40 min. 1,5 kg roşii,\par   fire de ceapă verde căţei de usturoi l ardei gras verde ardei gras roşu linguri ulei de măsline l buchet garni l dl. oţet de Xeres sare, boia de Cayenne

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le se-i^-le şi tăiaţi-le cubuleţe. într-o tigaie, căliţi ceapa şi usturoiul i Ici, la foc iute. Adăugaţi roşiile, buchetul garni, un vârf de i de boia şi sare.

l,ăsaţi compoziţia pe foc, fără capac, până se evaporă sucul nlor. Scoateţi buchetul garni şi pasaţi întreaga compoziţie cu crul.

(!oaceţi ardeii, pentru ca să-i cojiţi uşor şi tăiaţi-i bucăţele, mgaţi-i în sosul de roşii, împreună cu oţetul de Xeres şi lăsaţi icarea să mai fiarbă încă 5 minute.

l'Vigeţi feliile de carne pe grătar şi stropiţi-le cu sosul înainte i servi.

Iu original: tournedos (fr.) (n. tr.)

Muşchi de vită* cu ciuperci

3'V:

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Frigere: 10 min.

Ingrediente:

4 felii de muşchi de câte 250 g

4 fire de ceapă verde

2 cepe

500 g ciuperci de cultură l rămurică de cimbru

4 fire de pătrunjel

4 linguri ulei de măsline, sare, piper

Tocaţi împreună ceapa, ceapa verde şi pătrunjelul. Tăiaţi picicxj rusul ciupercilor; spălaţi-le şi tăiaţi-le în felii subţiri, apoi căliţi-le, la foc iute, în uleiul de măsline, timp de 5-8 minute.

Săraţi, piperaţi. Adăugaţi ceapa tocată, spre sfârşitul preparării

Puneţi feliile de muşchi pe grătar, timp de 2-3 minute peni ni fiecare parte. Săraţi şi piperaţi.

Serviţi-le împreună cu ciupercile. »

* în original: toumedos (fr.) (n. tr.) 128

Gulaş cu trei feluri de carne l t'tntru 6 persoane 'numire: 15 min. filiere: 2 h 30 min.

Ingrediente:

300 g carne de viţel (spată sau muşchi)

300 g spinare de porc

300 g carne de vită pentru fript

2 cepe mari ardei graşi roşii roşii l lingură ulei de măsline buchet garni linguri de paprika sare, piper, boia de Cayenne 'IHiaţi carnea în cubuleţe de 2 cm grosime şi rumeniţi-o într-o n iţă mare, cu ulei de măsline. După aceea, scoateţi-o şi păstraţi-o. ald.

Curăţaţi, tocaţi ceapa şi căliţi-o, în aceeaşi cratiţă, până devine i udar fără s-o ardeţi. Luaţi cratiţă de pe foc şi puneţi din nou ' nea în ea; presăraţi paprika. Amestecaţi bine totul şi puneţi sosul Ilacără foarte mică.

Adăugaţi apă cât să acopere carnea şi buchetul garni. Acoperiţi i i (a şi lăsaţi mâncarea să scadă timp de o oră.

Coaceţi ardeii, curăţaţi-i şi tăiaţi-i felii. Tăiaţi roşiile în bucăţi. neţi legumele în cratiţă, săraţi, piperaţi, adăugaţi boiaua de venne, lăsaţi mâncarea să mai scadă încă o oră. Luaţi capacul, scoateţi buchetul garni şi mai lăsaţi cratiţă pe încă puţin (nu mai mult de o jumătate de oră), până când se masă sosul. Serviţi mâncarea foarte caldă.

Tocăniţă de porc cu scoici

Pentru 4 persoane Ingrediente: Pregătire: 30 min. 800 g spinare de porc

Fierbere: l h 30 min. l kg de scoici

6 linguri ulei de măsline

4 căţei de usturoi sucul unei lămâi l lingură de pătrunjel tocat sare, piper

Marinată:

1,5 pahare vin alb sec l foaie de dafin l căţel de usturoi l ceapă (în care se va înfige un cuişor) l buchet garni.

Pregătiţi marinată din: vinul alb, foaia de dafin, ceapa, sareii, piperul şi buchetul garni.

Tăiaţi carnea bucăţi, stropiţi-o cu marinată şi lăsaţi-o la macera! o zi. Spălaţi scoicile în mai multe ape, scurgeţi-le, puneţi-le la foi iute, ca să se deschidă, şi curăţaţi-le.

Scoateţi carnea din marinată, ştergeţi-o cu hârtie absorbanţii, apoi rumeniţi-o într-o cratiţă, în ulei de măsline, la foc iute. Strecu raţi marinată, scoateţi ceapa, ştergeţi-o cu hârtie absorbantă, tocaţi o şi scoateţi cuişorul. Puneţi ceapa şi usturoiul zdrobit, în cratiţă, im călit. Adăugaţi marinată strecurată, apoi lăsaţi mâncarea să fiarbă cu capac, la foc mic, timp de l h 30 min.

Supravegheaţi cratiţă şi adăugaţi puţină apă, dacă este nevoii-întoarceţi carnea pe partea cealaltă. Cu cinci minute înainte de a opri focul, pasaţi sosul şi adăugaţi scoiocile.

Serviţi mâncarea împreună cu sosul în care aţi adăugat sucul de lămâie şi pătrunjelul tocat.

Tocană de porc cu praz l'entru 6 persoane c-gătire: 20 min. i-1 bere: 30 min.

Ingrediente: kg de spinare de porc dezosată kg praz (partea albă) l legătură de cimbru frunză de salvie căţei de usturoi l lingură de ulei de măsline sare, piper

Curăţaţi, spălaţi şi tăiaţi prazul în bucăţi. Opăriţi-15 minute în clocotită, cu sare, şi scurgeţi-1.

Într-o tigaie, rumeniţi carnea în uleiul de măsline, apoi scoao şi aruncaţi grăsimea. Adăugaţi 2 dl. de apă caldă şi fierbe-su; răzuiţi cu lingura fundul tigăii. Turnaţi acest suc într-o cratiţă, j care veţi pune şi carnea de porc.

Adăugaţi prazul, cimbrul, salvia şi usturoiul zdrobit. Săraţi, fcraţi.

j Fierbeţi mâncarea, acoperită, la foc mic, timp de 30 de minute.

iteţi buchetul garni din mâncare, înainte de-a o servi.

Jambon cu spanac

Pentrtt 6 persoane

Pregătire: 15 min. Coacere: 25 min.

Ingrediente: *&s<

6 felii de jambon (de Bayonne) (de câ(k!501 fiecare) > »d

2 kg spanac

5 fire de ceapă verde l cub de supă de pasăre diluat în 1/41 apă

3 linguri de ulei de măsline 1/2 dl. de oţet

Spălaţi spanacul în mai multe ape şi fierbeţi-1 în apa clocotiţi, cu sare, timp de 5 de minute. Scurgeţi-1.

Aranjaţi feliile de jambon pe o tavă şi înconjuraţi-le cu spânii-cui.

Puneţi tava în cuptor, la foc mic (T.5), 180° C, până când grăsimea jambonului devine translucidă.

Căliţi ceapa tocată în uleiul de măsline, adăugaţi oţetul şi lăsaţj sosul să scadă.

Diluaţi supa de pasăre cu apă caldă şi adăugaţi ceapa. Lăs;i|i din nou, să scadă lichidul, timp de 15 minute.

Turnaţi acest sos peste jambon şi spanac, înainte de a şei i mâncarea.

Iepure ca la Nisa

6persoane Ingrediente: r,mire: 20 min. l iepure de casă de 1,5 kg îrilicre: l h 20 min. 4 cepe

4 vinete

2 ardei graşi, verzi 2 ardei graşi, roşii dovlecei roşii dl. ulei de măsline l buchet garni căţei de usturoi sare, piper

Tăiaţi iepurele bucăţi, urmărindu-i articulaţiile, şi rumeniţi-1 do tigaie, la foc iute, în l dl. de ulei de măsline. Scoateţi bucăţile tmenite şi puneţi-le deoparte.

Tocaţi ceapa şi ardeii; căliţi totul într-o cratiţă, la foc iute, cu Mul de ulei. După ce devin aurii, scoateţi ceapa şi ardeii şi, în ni lor, puneţi vinetele şi dovleceii tăiaţi rondele. Puneţi iar, în HHă, ceapa şi ardeii, apoi bucăţile de iepure.

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le senilele, tăiaţi-le în bucăţi. Puneţi-leîn cratiţă, împreună cu ustu-ml şi buchetul garni. Săraţi, piperaţi.

Acoperiţi mâncarea şi lăsaţi-o să scadă timp de o oră. înainte ii o servi, scoateţi buchetul garni.

Iepure pe varză

Pentru 6 persoane

Pregătire: 20 min. Fierbere: l h 30 min.

Ingrediente: iepure de casă de l,5 kg verze noi

250 g de piept de porc uşor sărat

4 cepe mijlocii

30 g grăsime de gâscă sau 30 dl. de ulei de măsline

Puneţi pieptul tăiat cubuleţe în apă clocotită, timp de doufl minute; scurgeţi-1 pe hârtie absorbantă.

Spălaţi varza şi tăiaţi-o în două, pentru ca să-i îndepărtaţi c<> torul. Opăriţi-o în apă clocotită, cu sare, timp de 10 minute, apoi scurgeţi-o.

laiaţi iepurele, urmărindu-i articulaţile, şi rumeniţi-lîn tigaie, la foc iute, în ulei de măsline sau grăsime de gâscă. Când bucăţile au devenit aurii, scoateţi-le şi puneţi-le deoparte.

În aceeaşi tigaie, căliţi ceapa tocată şi bucăţile de piept cir porc. Pe fundul unei cratiţe, aranjaţi varza şi, apoi, adăugaii iepurele, jumările şi ceapa.

Săraţi, piperaţi, turnaţi un pahar de apă. Lăsaţi mâncarea sfl scadă, acoperită, la foc mic, l h 15 min. Dacă este necesar, mai adăugaţi apă.

Iepure învelit tntru 6 persoane Ingrediente: p^ătire: 25 min. l iepure de casă de 1,5 kg gata de preparat uicere: 30 – 45 min. 12 felii fine de piept de porc, uşor sărat

2 linguri ulei de măsline

4 roşii cimbru, magheran sau rozmarin

4 cepe sare, piper

Tăiaţi iepurele în bucăţi, urmărindu-i articulaţiile, în aşa fel 11 să aveţi douăsprezece părţi aproape egale. Săraţi, piperaţi, mgaţi magheran sau rozmarin şi o crenguţă de cimbru, înveliţi fiecare bucată de iepure cu o felie de piept şi aranjaţi-le ni strat de ceapă tocată, într-o tavă care poate fi băgată în cuptor. Adăugaţi roşiile tăiate în sferturi; stropiţi totul cu ulei de masiv Puneţi tava în cuptorul încins (T.6), la 200° C, până se i m mează un suc. Stropiţi din când în când carnea cu sucul din tavă!rtsaţi-o 30-45 minute, în cuptor.

Iepure cu măsline verzi

Pentru 6 persoane Ingrediente: ivPregătire: 20 min. Fierbere: l h

2 spinări de iepure de casă, de 800 g > 200 g măsline verzi i^., linguri pastă de tomate căţei de usturoi buchet garni (cimbru, rozmarin, dafin) cepe

1 dl. ulei de măsline

4 dl. vin alb
2 rămurele de busuioc proaspăt sare, piper
Scufundaţi măslinele în apă clocotită, fără sare, timp de l l minute. Clătiţi-le cu apă rece, scurgeţi-le şi scoateţi-le sâmburii
Tăiaţi spinările bucăţi, urmărind articulaţile. Rumeniţi-le înli rt cratiţă, la foc iute, în ulei de măsline, apoi scoateţi-le şi puneţi în locul lor ceapa tocată. Când aceasta devine aurie, scurgeţi-o pr hârtie absorbantă, îndepărtaţi grăsimea de la prăjit şi turnaţi ui cratiţă vin alb.
Puneţi la foc iepurele, ceapa, adăugaţi pasta de tomair jumătate din măsline, usturoiul zdrobit şi buchetul garni. Săraţi)i piperaţi.
Lăsaţi mâncarea să scadă, acoperită, timp de 3/4 h. Adăug;iţ| restul de măsline, cu 15 minute înainte de a stinge focul; scoatrţl i buchetul garni, puneţi frunzele de busuioc tocate.
Pacheţele de iepure sălbatic ' t-Htru 4 persoane
Ingrediente:
: 20 min. 400 g iepure sălbatic dezosat filiere: 25 min. 200 g ficat de pasăre
2 ouă pătrunjel, cimbru 4 fire de ceapă verde sare, piper
Sos cu vin roşu:
1/2 l vin roşu
2 fire de ceapă verde
20 g unt sare, piper
Căliţi ceapa tocată în puţin ulei de măsline, la foc iute, timp l -2 minute.
Amestecaţi carnea şi ficatul de pasăre cu mixerul. Săraţi, pi-aţi, adăugaţi gălbenuşurile, unul câte unul, şi pătrunjelul tocat, 'ilirul, ceapa. Amestecaţi bine toate ingredientele.
Din acest amestec, faceţi patru grămăjoare pe care le înveliţi îte o folie de aluminiu, astfel încât să rezulte patru cârnăciori. i beţi cârnăciorii la abur, timp de 25 de minute, în oala sub preSugestii:
Pacheţelele pot fi servite cu garnitură de varză, de ciuperci, de fasole verde e te.
F
— Preparaţi sosul cu vin roşu: Puneţi ceapa tocată la scăzut, în vinul roşu şi, pe măsură ce c sosul, luaţi spuma, pentru ca să-i îndepărtaţi amăreala. A-aţi untul şi bateţi-1 cu

telul. Săraţi şi piperaţi. Serviţi pacheţelele, după ce le-aţi scos din folia de aluminiu, »ite cu sosul de vin roşu.!

Cordon bleu rulat

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min Prăjire: 25 min

Ingrediente:

4 escalopuri* de curcă (de 100 g fiecare)

4 felii de jambon afumat l brânză corsicană*

1/2 linguriţă cu ierburi de Provence

1 lingură ulei de măsline sare, piper

Sos:

2 fire de ceapă verde ulei de măsline

Presăraţi escalopurile cu ierburi de Provence, acoperiţi-le cu o felie de jambon şi, apoi, cu o felie de brânză.

Rulaţi carnea şi legaţi-o cu o sforicică. Săraţi, piperaţi. Prfl jiţi-o în ulei de măsline, la foc mic, fără capac, timp de 20 tli minute.

Serviţi rulourile, eventual, cu ceapa tocată, călită în ulei di măsline şi puţină smântână.

* escalop – felie subţire de carne (sau de peşte) (n.tr.).

* brânză corsicană – brânză slabă (cu conţinut redus de materii graM)

(n.tr.).

10 ci smântână degresată

Sote de curcă i/rw 6 persoane

IgAlire: 20 min Jlrc: 50 min

Ingrediente:

1,2 kg fileuri de curcă 4 cepe mari 6 roşii

3 ardei graşi roşii

150 g smântână degresată

2 linguri de boia dulce l vârf de cuţit boia de Cayenne

4 linguri ulei de măsline sau grăsime de gâscă sare, piper

('31 iţi ceapa tocată în 2 linguri de ulei de măsline. Când devine (Micadăugaţi ardeii tăiaţi fâşii şi roşiile (opărite, în prealabil, 30 M-cunde), cojite şi golite de seminţe. l;ierbeţi totul până când obţineţi un piureu. Săraţi, piperaţi, C,aţi boia dulce şi boia de Cayenne. l^iaţi fileurile de curcă în felii nu prea fine şi rumeniţi-le în ula foc iute, cu 2 linguri de ulei de măsline sau de grăsime de '.i a.

(!ând sunt aproape gata, lăsaţi-le câteva minute la foc mic. Serviţi-le imediat, cu piureul de legume.

Curcă cu mânătărci

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min: 45 min

Ingrediente:

600 g piept de curcă (tăiat felii)

2 vinete mijlocii l cutie 4/4 mânătărci natur 100 g prune (uscate) l plic de ceai

3 linguri ulei de măsline l dl supă de pui câteva frunze de tarhon sare, piper

Pregătiţi un ceai slab şi puneţi prunele (fără sâmburi) s3 si] în el 15 minute.

Ciirăţaţi vinetele, tăiaţi-le în cubuleţe şi presăraţi-le cu sat*' grunjoasă, ca să-şi lase sucul (10 minute). Scurgeţi-le pe hait ir absorbantă şi, apoi, rumeniţi-le, la foc iute, în 2 linguri de ulei îl» măsline.

Clătiţi mânătărcile cu apă caldă, scurgeţi-le şi tăiaţi-le în buc.1|i mari. Adaugaţi-le în tigaia în care se rumenesc vinetele şi lăsaţi să se călească câteva minute. Săraţi, piperaţi, presăraţi tarhonul > continuaţi să fierbeţi legumele încă 10-20 minute cu capacul pu

Rumeniţi pieptul de curcă, la foc iute, cu l lingură de ulei d măsline, apoi adăugaţi 3 linguri de supă de pui; aveţi grijă să nu m usuce Carnea, ţineţi-o pe foc circa 15-20 minute. La sfârşit, adăugaţi vinetele şi mânătărcile.

Căliţi prunele în puţin ulei de măsline, timp de 5 minute, adăugaţi-ie m compoziţie. Serviţi imediat.

Sugestii: fi înlocuite cu ciupercile de cultură. ţ»

Raţă pe varză

Wrw 6 persoane

IRlire: 25 min ne: 2 h

Ingrediente: l raţă de 2 kg

600 g piept de porc uşor sărat fâşie de şorici proaspăt, degresat verze mici, de Milano l lingură grăsime de gâscă sare, piper

Alegeţi, de preferinţă, două verze mici şi opăriţi-le întregi, în clocotită, timp de 10-20 de minute. Clătiţi-le sub jet de apă i, scurgeţi-le şi scoateţi-le cotorul. 'Maţi pieptul de porc cubuleţe şi opăriţi-1 în apă clocotită, «i i sare, timp de 5 minute. Scurgeţi-1

pe hârtie absorbantă. Kumeniţi cubuleţele într-o cratiţă, la foc mic, în grăsime de i Adăugaţi fâşia de şorici, frunzele de varză şi o jumătate de i de apă. Săraţi, piperaţi.

l,ăsaţi totul să fiarbă înăbuşit o oră, cu capacul pus; frunzele irză trebuie să se înmoaie; dacă este nevoie, lăsaţi-le să fiarbă mult.

Kumeniţi raţa în cuptorul bine încins (T. 7-8), 250° C, timp de ră. Tăiaţi-o într-o tavă, având grijă să-i păstraţi sucul. Săraţi uieraţi. Puneţi carnea în cratiţă cu varză; copanele vor sta pe iul vasului. Adăugaţi sucul cărnii; lăsaţi-o câteva minute la ujiior.

Fileuri de raţă cu sos de piper verdţ

Pentru 4 persoane

Pregătire: 25 min Prăjire: 20 min

Ingrediente:

4 fileuri de raţă

200 g ciuperci l lămâie l dl vin roşu l ceapă l frunză de dafin

30 boabe piper verde

Căliţi ceapa tocată într-o lingură de ulei de măsline (sau J floarea soarelui) şi adăuga-ţi vinul roşu. Lăsaţi-o să scadă, la l, w iute, până când lichidul se evaporă complet.

Apoi, turnaţi un pahar de apă şi lăsaţi să fiarbă totul timp,! e 15 minute, împreună cu frunza de dafin şi piperul verde

Triaţi codiţa ciupercilor, spălaţi-le şi fierbeţi-le, întregi în – cu sucul de lămâie, timp de 5 minute. Amestecaţi-le cu mixcn m piureul obţinut adăugaţi unt şi sare. Pasaţi sosul de piper va şi puneţi-1 iar la fiert, până scade. Adăugaţi-i piureul de ciupcPrăjiţi fileurile de raţă tn grăsime, la foc potrivit, într-o ti«, antiadezivă, câte 4 minute pe fiecare parte. Serviţi-le cu sosul eventual, tăiate în lung.

Sugestii:

Reţetapoate fi preparată cuburile tăiate în fâşii subţiri.

Raţă „â la provensale"

4 persoane

Ingrediente:

8 miezuri de anghinare fierte 20 măsline negre 3 linguri ulei de măsline 6 fire de ceapă verde (tocate) l cutie de 250 g de ciuperci l lingură de smântână degresată l foaie de dafin cimbru, busuioc sare, piper l căţel de usturoi

Tăiaţi roşiile în patru, scoateţi-le seminţele şi apoi,măruit-le. Tăiaţi miezul de anghinare în felii groase. Scoateţi sâmburii linelor, după ce le-aţi tăiat în două. Tranşaţi raţa şi puneţi-o la rumenit în ulei de măsline, pe fcc

Adăugaţi roşiile, ceapa tocată, usturoiul. Săraţi, piperaţi. stecaţi ciupercile cu mixerul, până obţineţi un piureu; adăugaţi i ^ură de smântână degresată.

l 'uneţi în piureu foaia de dafin şi anghinarea tăiată felii; adău-« 'tul m vasul în care s-a fript raţa. Lăsaţi compoziţia să fiarbă, pac, la foc potrivit. Cu două minute înainte de a stinge focuJ, aţi măslinele. Scoateţi foaia de dafin şi serviţi

Boboc de raţă cu piureu de mânătărci

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min Fierbere: 30 min

Ingrediente: \par 3 boboci de raţă

1 kg mânătărci

500 g ciuperci de cultură

2 linguri de smântână degresată sare, piper

Spălaţi şi curăţaţi bobocii, tăiaţi-i în două, pe lungime, şi ItR gaţi-i la cuptor, timp de 30 de minute, la 200-220° C (T.6-7); slin piţi-i des. Păstraţi-i la cald.

Curăţaţi mânătărcile; tăiaţi-le în felii şi căliţi-le, la foc mic, In l grăsimea lăsată de boboci, timp de 10 minute. Scurgeţi-le înli n] strecurătoare şi amestecaţi-le cu mixerul, pentru a obţine un piure» adăugaţi smântână.

Spălaţi şi tăiaţi codiţa ciupercilor de cultură, înăbuşiţi-lc li! tigaie, timp de 10 minute. Serviţi bobocii cu piureu şi cu ciuperci li înăbuşite.

Sugestii:

Mânătărcile pot fi înlocuite cu ciuperci de cultură.

Cocoşei cu lămâie verde l'filtru 6 persoane Ingrediente: i'ătire: 45 min 'cre: 40 min

3 cocoşei tineri (de 700 g)

6 lămâi verzi

1/2 l vin alb, sec

2 cepe mijlocii l

2 linguri ulei de măsline

50 g smântână degresată tarhon, pătrunjel, busuioc, hasmaţuchi, salvie, arpagic, sare, piper

Tăiaţi cocoşii în două, pe lung, lăsaţi-i la marinat în vin alb, hi Micul de la 4 lămâi verzi, o lingură de ulei de măsline, sare, |ii| H-r şi cu toate verdeţurile, în proporţie egală, timp de 3 ore.

Căliţi ceapa tocată, la foc iute, cu o lingură de ulei de măsline ţi un vârf de cuţit din combinaţia de verdeţuri.

Puneţi ceapa într-un platou şi aşezaţi cocoşii peste ea, cu pielea!fl rus. Băgaţi-i la cuptor, la 220° C (T.7), timp de 25-30 de minute, fttlorcându-i din când în când.

Lăsaţi 2/3 din marinată la scăzut, într-o cratiţă, pe foc iute, î iniimuind-o tot timpul. Când cocoşeii s-au fript, degresaţi sosul tllii tavă şi turnaţi marinată în ea, curăţând bine vasul în care a stat. î Puneţi din nou sosul din cratiţă la scăzut şi strecuraţi-1. Adăugi smântână şi pulpa celor două lămâi rămase. Lăsaţi vasul pe ftic, la încălzit, dar având grijă să nu fiarbă.

Serviţi cocoşeii stropiţi cu acest sos.

Pui ca în Ţara Bascilor

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min Fierbere: l h

Ingrediente: —& \par pui de 1,5 kg î;: ardei graşi, roşii;! 2 ardei graşi, verzi

4 roşii mijlocii 6 cepe mijlocii l dl vin alb, sec ulei de măsline l buchet garni sare, piper

Triaţi puiul în bucăţi, urmărind articulaţiile, şi rumeniţi-11| foc iute, în ulei de măsline.

După ce bucăţile au devenit aurii, puneţi-le într-o cratiţă, ou vin alb, sare şi piper. Lăsaţi-le să scadă, pe foc potrivit, acoperii?

Coaceţi ardeii, la cuptor sau pe grătar, ca să le curăţaţi com > mai uşor. Opăriţi timp de treizeci de secunde roşiile şi cojiţi I. apoi scoateţi-le seminţele.

Căliţi ceapa tocată, la foc iute, în ulei de măsline. Adăugaţi ardeii tăiaţi fâşii, buchetul garni, apoi, după 10 minute, pulpa ro$i ilor.

Lăsaţi totul să fiarbă, pentru a obţine un piureu de legume, apoi adăugaţi puiul şi lăsaţi sosul să scadă, timp de 20 de minulc, cu capacul pus. Scoateţi buchetul garni înainte de a servi puiul.

Rasol de găină

Centru 6-8 persoane Ingrediente: i'irgătire: 25 min i ici bere: l h 30 min – 2h l găină de 2 kg (pregătită, pentru gătit, de măcelar)

1 kg oase de viţel, fără măduvă

2 rădăcini de ţelină (cu frunze) 2 napi

4 fire mici de praz

2 cepe l buchet garni k 2 cuişoare sare, piper într-o oală mare, puneţi la fiert oasele de viţel şi găina Aco-H.-le cu multă apă rece; săraţi, piperaţi, în timp ce fierbe apa li spuma.

Băgaţi cepele curăţate în cuptorul încins, la 220° C (T 7) ca se rumenească câteva minute; puneţi în fiecare câte un cuişor.

Adăugaţi legumele spălate şi curăţate, în oală (ţelină tăiată în nu), împreună cu ceapa, buchetul garni şi sarea.

După ce apa începe din nou să fiarbă, micşoraţi flacăra şi m(i supa la scăzut timp de l oră şi jumătate.

Serviţi găina înconjurată de legume.

Sugestii:

Lichidul poate fi strecurat, degresat şi consumat ca supă. Căina poate fi mâncată cu un sos special făcut din ciuperci amestecate cu mixerul până devin piureu, l iaurt 2 gălbenuşuri, putină supă degresată, l canide usturoi, sareşipiper. Amestecaţi bine toate aceste ingrediente.

Bibilică cu praz

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min Frigere: 20 min

Ingrediente:

2 bibilici de l kg

1,5 kg praz (partea albă)

3 dl supă de pasăre

2 linguri ulei de măsline sare, piper

Tăiaţi partea albă a prazului în două, pe lungime, spălaţi 11| lăsaţi-1 să se scurgă.

Tăiaţi bibilicile în două şi rumeniţi-le într-o cratiţă, la foc i 1110, în ulei de măsline, timp de 5 minute, pe fiecare parte. Săraţi, piperaţi, apoi adăugaţi prazul tocat şi turnaţi supa de pasăre, caldfl

Puneţi cratiţă acoperită, în cuptor, la 220° C (T.7), timp de.'II de minute. Scoateţi bibilicile şi păstraţi-le la cald. Scădeţi sosul, până ajunge la jumătate, pe foc iute.

Serviţi bucăţile de bibilică împreună cu prazul, stropite i u sos.

Flan de ficăţei de pasăre ' 'ontru 5 persoane Ingrediente: "'«mire: 10 min "tii'cre: 25 min

200 g ficăţei de pasăre 5 OU5

3 fire de ceapă verde

2 linguri de ulei de măsline (sau de floarea soarelui)

2 ci vin de Madera sau Porto

1/4 l lapte semi-smântânit sare, piper ioc fute06^ tOCatăîn UldUl ^ ^^ (SSU dC floarea soarelui)' 'niiaţi ficăţeii cubuleţe şi adăugaţi-i, după ce aţi luat vasul de loc, peste ceapă.

Bateţi ouăle omletă şi puneţi-le peste ficăţei, împreună cu lapŞi vinul de Madera. Săraţi, piperaţi. Turnaţi preparatul în cinci forme mici unse cu unt şi puneţi-le iarba m bam-marie, la cuptorul puţin încins, la 130° C CT4) l > de 25 de minute. '

Scoateţi flanul din forme şi serviţi-1 imediat. Recomandări:

Când flanul este pe jumătate copt, acoperiţi formele cu.folie de aluminiu, pentru ca să nu se usuce prea tare.

Morua* afumat cu sos de iaurt

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 10 min 4 fileuri de morua (de câte 150 g fiecare)

Fierbere: 15 min l l lapte semi-smântânit

1 foaie de dafin

Sos:

3 iaurturi natur

10 ci smântână degresată

2 fire de ceapă verde 10 ci vin alb, sec puţin arpagic tocat; „ coaja unei jumătăţi de lămâie * < piper ' '

;ţ ' <

Lăsaţi peşte la marinat în lapte, cu foaia de dafin şi cu piperul timp de l oră. Scurgeţi-1. Fierbeţi laptele şi puneţi peştele în i timp de 7-8 minute. Luaţi-1 de pe foc, dar lăsaţi-1 să se răcească lapte.

Căliţi arpagicul tocat în vinul alb, pe foc iute, până c.n lichidul scade aproape de tot. Adăugaţi smântână şi coaja de lăm rasă. Luaţi tigaia de pe foc şi turnaţi în ea iaurtul, bătându-1 mei' puneţi vasul din nou pe foc, dar numai să se încălzească, fărfl i fierbe. Strecuraţi sosul şi ţineţi-1 la cald.

Scurgeţi fileurile de peşte şi serviţi-le cu sosul de iaurt, deco> rate cu ceapa verde, tocată.

* Morua (Gadus aeglefinus) – peşte din M. Nordului; în arta culinară cunoscut sub denumirea de haddock (engl.) (n.tr.).

Morun umplut

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 35 min l'icrbere: 25 min

1 kg de morun (partea dinspre coadă sau echivalentul în fileuri)

400 g creveţi roz

250 g ciuperci de cultură sos de soia hasmaţuchi, coriandru, pătrunjel

2 pahare vin alb sec kg dovlecei cepe ulei de măsline

Tăiaţi morunul în două, pentru a-i scoate şira spinării Cur" t t' i coajă creveţii şi puneţi deoparte şase, pentru decor.

Tăiaţi piciorușul ciupercilor şi spălaţi-le. Amestecaţi-le cu ere ţii, pătrunjelul, hasmaţuchi şi jumătate din coriandru, cu ajuto ^ Mixerului. Adăugaţi puţin sos de soia. întindeţi această umnlufiir* iM-stefileuriledemorun.

Într-un vas uns cu două linguri de ulei de măsline, puneti nul ceapa tăiată rondele, iar peste ea aşezaţi fileurile de peşte cu nplutura lor. Adăugaţi creveţii păstraţi şi pătrunjelul. Stropiţi cu ii alb şi băgaţi vasul în cuptorul încins, la 200° C (TRt j j. 'v ua Hffln de de minute. v

Curăţaţi dovleceii, tăiaţi-i rondele fine şi lăsaţi-i la scurs o " " sare grunjoasă. Căliţi-i la foc iute în puţin ulei. După ce°se moaie dovleceii, puneţi coriandru proaspăt tăiat; săraţi şi

Serviţi peştele împreună cu dovleceii.

Pacheţele de fileuri de somon cu piureu de ardei

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min Coacere: 45 min

Ingrediente:

4 fileuri de somon de 150 g

4 cepe noi

2 linguri de smântână degresată 4-5 ardei graşi l lămâie

5 linguri de vin alb, sec sare, piper înveliţi ardeii în folie de aluminiu şi coaceţi-i în cuptorul încini, i la 250° C (T. 8-9), timp de 45 de minute. i între timp, înăbuşiţi ceapa tăiată mărunt în vinul alb, până oi acesta se evaporă.

Săraţi, piperaţi peştele şi stropiţi-1 cu câteva picături de lămfli» Infăşuraţi-1, apoi, ca într-un pacheţel, în folie de aluminiu. Băgaţi l în cuptorul încins, la 290° C (T.8-9), timp de 10 minute.

Curăţaţi ardeii de coajă, tăiaţi-i bucăţi şi amestecaţi-i, cu mi xerul, împreună cu ceapa şi smântână. Condimentaţi şi prezentaţi somonul înconjurat de piureul de ardei.

Pacheţele de somon ca mentă intru 6 persoane ilire: 15 min ere: 12 min

Ingrediente:

6 felii de somon de 150 g

500 g roşii

300 g măcriş l legătură de mentă

100 g smântână degresată ulei de măsline sare, piper

Spălaţi şi cojiţi roşiile, după ce le-aţi opărit treizeci de secunde, i nuteţi-le seminţele şi tăiaţi-le pulpa în bucăţele.

Pregătiţi şase folii de aluminiu, ungeţi-lecu ulei de măsline şi ţi /aţi pe ele un strat de pulpă de roşii.

Adăugaţi feliile de somon, măcrişul tocat, 3 frunze de mentă, linguriţă de smântână, săraţi, piperaţi. Formaţi pacheţele şi coa-lt(i le în cuptorul încins, la 220° C (T.7), timp de 12 minute.

Frigărui de somon şi fîcăţei de pasăre

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min Frigere: 10 min

Ingrediente:

18 cubuleţe de somon proaspăt

12 fîcăţei de pasăre

2 fire de ceapă verde

1/4 l frişca bătută

1/2 sticlă de vin alb, sec

Perpeliţi ficatul, în ulei de măsline, 3-4 minute. Pe 6 frigăiul aranjaţi alternativ 3 bucăţele de somon şi 2 de ficat. Aşezaţi-lc |i« o tavă care se poate băga în cuptor, având grijă să nu puneţi friji.i ruile unele peste altele, săraţi, piperaţi.

Într-o cratiţă, lăsaţi vinul şi ceapa tocată la foc iute, până cAn lichidul scade la jumătate, adăugaţi frişca şi clocotiţi-o 5 minulr

Turnaţi peste frigărui acest sos şi băgaţi tava în cuptorul înciii' la 150° C (T.5); lăsaţi totul să fiarbă uşor încă 10 minute şi scoateţi frigăruile din cuptor. Păstraţi-le la cald.

Mai lăsaţi sosul să scadă până se îngroaşă. Serviţi frigărui!' calde, alături de sos.

Rândunică de mare* „â la provencale" l'i-ntru 6persoane Ingrediente: l'iegătire: 35 min 6 rândunici de mare de 250 g (sau 12 fileuri) irbere: 15 min 300 g dovlecei

300 g roşii 400 g vinete 3 căţei de usturoi l lingură praf de coriandru, cimbru, dafin ulei de măsline l lămâie tarhon, hasmaţuchi, pătrunjel 8 frunze de busuioc sare, piper lichid pentru marinat

Spălaţi, curăţaţi solzii şi tăiaţi peştele în fileuri. Lăsaţi-1 să 11 hă, acoperit, în lichid aromat (gata preparat), timp de 15 minute. i «ateţi fileurile şi aşezaţi-le pe o tavă pentru băgat în cuptor.

Strecuraţi lichidul şi turnaţi puţin în tavă, până acoperă peştele, -aţi tava în cuptorul încins la 200° C (T.6), timp de 5 minute. Tăiaţi roşiile, dovleceii şi vinetele în rondele fine, lăsaţi-le să curgă, presărate cu sare grunjoasă, timp de o jumătate de oră şi i puneţi-le într-un vas, la gratinat, cu puţin ulei de măsline. Săraţi, piperaţi, adăugaţi cimbrul, frunza de dafin, coriandrul isturoiul tocat. Lăsaţi vasul în cuptorul încins la 200° C (T.6), '!> de 15 minute. Scoateţi buchetul garni. Tocaţi frunzele de busuioc, pătrunjelul, tarhonul, hasmaţuchi şi stecaţi totul cu 6 linguri de ulei de măsline şi cu sucul de lămâie, iţi, piperaţi, încălziţi acest sos. Serviţi peştele înconjurat de le-nie şi acoperit cu sos.

Rândunică de mare (Trigla hirundo) – peşte cu carne roşie (n.tr.).

Frigărui de mihalţ* cu slănină

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min Frigere: 15 min

Ingrediente:

1 kg de mihalţ

16 felii fine de slănină afumată 16 foi dafin proaspete

2 roşii 2 lămâi

8 cepe mici

5 linguri ulei de măsline sare, piper

Tăiaţi peştele în 16 bucăţi şi înfăşuraţi fiecare bucată într g felie de slănină.

Pe frigărui, puneţi alternativ l sfert de roşie, o bucată de milmlţ, o frunză de dafin, l ceapă şi l sfert de lămâie.

Reluaţi operaţia încă o dată, până la capătul frigăruii. Săniţl piperaţi. Frigeţi pe grătar frigăruile, timp de 15 minute, ung;n, du-le cu ulei de măsline. Serviţi-le calde, decorate cu pătruii|. i tocat.

* Mihalţ – Lota vulgaris (n.tr.). 156

Pacheţele de şalău cu varză i'entru 4penom Ingrediente: tegătire: 25 ruin iprbere: 20 mia

500 g fileuri de şalău 250 g brânză de vaci 4 albuşuri l varză albă sare, piper

Amestecaţi cu mixerul fileurile de şalău şi brânza de vaci. neţi albuşurile spumă şi adăugaţi-le în compoziţie, astfel încât obţineţi un preparat omogen. Săraţi, piperaţi.

Împărţiţi toată cantitatea în patru, punând fiecare porţie pe o l ic de aluminiu unsă cu ulei, formaţi pacheţele pe carele fierbeţi abur timp de 10 minute, în oala sub presiune.

Spălaţi varza,scoateţi-i cotorul şi separaţi foile. Săraţi, piperaţi, rbeţi varza la abur, timp de 10 minute.

Aranjaţi foile de varză pe un platou şi aşezaţi peste ele pache-Icle de şalău, dupâce aţi îndepărtat folia de aluminiu.

Acest fel poate fi servit, eventual, cu un sos de roşii.

Scrumbie cu praz

Pentru 4 persoane

Pregătire: 30 min. Fierbere: 10 min.

Ingrediente:

4 scrumbii de 300 g

1/2 l vin alb

4 fire de praz (partea albă)

100 g smântână degresată l lingură pătrunjel tocat ulei de măsline sare, piper

Curăţaţi scrumbiile şi lăsaţi-le la clocotit în vin alb fierbinte, timp de 5 minute.

Spălaţi prazul şi tăiaţi-1 în rondele fine. Căliţi-1 în tigaie, cu J linguri de ulei de măsline, apoi adăugaţi puţin vin alb şi lăsaţi toiul la înăbuşit, cu capacul pus, timp de 5 minute.

Adăugaţi smântână, săraţi, piperaţi exact înainte de a lua vasul de pe foc. Serviţi peştele cu pătrunjel tocat şi garnisit cu praz.

Fileuri de limbă de mare* cu piureu de vinete tntru 4 persoane

Igfitire: 20 min. irbcre: 30 min.

Ingrediente: l

4 fileuri de limbă de mare de 150 g -<!

sos aromat (1-2 polonice) fi l kg vinete l lămâie

10 c) ulei de măsline

4 frunze de busuioc sare, piper toaceţi vinetele în cuptor (pe grătar) timp de 30 de minute, h|ptându-le mereu, astfel încât toată coaja să fie bine coapta iproape arsă).

Îndepărtaţi coaja şi seminţele şi amestecaţi cu mixerul pulpa iipieună cu ulei de măsline, sucul lămâii, busuioc, sare şi piper. Aranjaţi fileurile într-o tavă care se poate băga în cuptor. Stro' i)(i cu sosul aromat şi băgaţi tava în cuptorul încins, la 200° C l f>), timp de 5-7 minute.

Aşezaţi fileurile de limbă de mare pe un platou cald şi serviţi-le i piureul de vinete alături.

Sugestii: l'uteţi servi, ca garnitură suplimentară, spanac.

Limbă de mare – Solea (n. tr.).

Limbă de mare pane cu parmezan

Pentru 4 persoane

Pregătire: 5 min. Prăjire: 10 min.

Ingrediente:

4 limbi de mare mijlocii 2 linguri ulei de măslin 40 g parmezan ras l lămâie piper

Goliţi şi curăţaţi limbile de mare. Amestecaţi parmezanul |) | piperul într-o farfurie.

Tăvăliţi peştele prin această compoziţie, astfel încât să fie corn plet acoperit de ea.

Prăjiţi-1, la foc potrivit, în uleiul de măsline, câte 3-4 minuli» pe fiecare parte. Serviţi-1 imediat, cu suc de lămâie.

Limbă de mare ca în l'entru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 5 min. fierbere: 20 min.

6 fileuri de limbă de mare l punguţă de sos aromat instant

100 g ere veţi roz decorticaţi

125 g ciuperci de cultură (la cutie) l gălbenuş l păhărel de smântână degresată l lămâie sare, piper

Pregătiţi lichidul aromat după modul de întrebuinţare. Clocotiţi în d, timp de 10 minute, fileurile de peşte, apoi scurgeţi-le şi păs-li«li-le la cald.

Amestecaţi creveţii, ciupercile (scurse), smântână şi sucul de k JUiuâie.

l încălziţi amestecul, la foc mic, timp de câteva minute şi încorporaţi gălbenuşul, după ce aţi dat vasul deoparte de pe flacără. Amestecaţi, săraţi, piperaţi.

Serviţi fileurile împreună cu sosul.

Ton la grătar, cu slănină ţ

Pentru 6 persoane

Pregătire: 5 min. Frigere: 30 min.

Ingrediente: 3 l fileu de ton de 1,2 kg

12 felii foarte fine de slănină afumată l lingură ulei de măsline sare, piper înfăşuraţi tonul în feliile de slănină afumată şi legaţi-1 ăst încât să formeze un rulou mare.

Ungeţi-1 cu ulei pe fiecare parte, săraţi, piperaţi.

Frigeţi-1 pe grătarul încins, timp de 15 minute, pe fiecare pail

Serviţi-1 imediat.

r, l'ăstrăv cu brânză Tonune de Sayola l-entru 4 persoane Ingrediente: l'tegătire: 15 min. a _,*„, -

—crbere: 25 min. g ffT ^^ 8 fiecare l c e ^ h? ^ SaV°ia (de 5 icuuenucaderoşiidecojite

5 dl ulei de măsline

1 căţel de usturoi

100 g ceapă

20 g busuioc

50 g pătrunjel

Curăţaţi usturoiul şi ceapatocaţi]<> «„ a.ixerul. Căliţi usturoiul, ceapa şi ro.n ' ^mestecaîi ro§iile cu.ic, câteva minute. Săraţi, pipera^ " ^ de măsHne'laf°C

Curăţaţi păstrăvii şi puneţi-i De n tavs ^ roşii, acoperiţi totul cu o folie de ai, ÎJ peste ei Sucul

2000 C (T.6), timp de 25 de ^T^ "^ ^ " "^

Cu 10 minute înainte de a scoate t™ tomme peste fiecare păstrăv a§eZaţi câte două felii

Serviţi-i decoraţi cu pătrunjel şi busuioc tocat.

Flan de calcan cu sos de creson

Pentru 4 persoane Ingrediente: l*

Pregătire: 15 min. 500 g fileuri de calcan '*
Fierbere: l h 15 min. 8 langustine * legătură de creson (năsturel) 200 ci smântână cu unt degresată 50 ci smântână grasă, degresată ouă ' 2 albuşuri l buchet garni l pungă sos aromat sare, piper r?
ftT
Fierbeţi fileurile în sosul aromat, cu buchetul garni, sare || piper, timp de 20 de minute, apoi scoateţi-le şi scurgeţi-le. Clocotiţi langustinele, timp de 2 minute, în apă, şi curăţaţi-le de coajă.
Amestecaţi, cu mixerul, fileurile de calcan şi adăugaţi ou. H bătute omletă. Turnaţi smântână grasă şi 5 ci de sos aromat, şi h curat în prealabil. Bateţi albuşurile spumă şi încorporaţi-le deli' " în amestec, pentru a obţine o compoziţie omogenă.
Ungeţi cu unt 4 forme mici şi aşezaţi langustinele pe fundul lor. Turnaţi spuma de calcan şi fierbeţi formele în bain-marie, U cuptor, la foc potrivit, 150° C (T.4-5), timp de 20 de minute, aco« perite cu folie de aluminiu.
Curăţaţi cresonul şi clocotiţi-1 5 minute în apă. Scurgeţi-amestecaţi-1 cu mixerul, apoi pasaţi-1.
Chiar înainte de a servi flanul, încălziţi la foc mic, fără clocotească, piureul de creson amestecat cu smântână degresat Săraţi, piperaţi. Scoateţi flanul din forme, aşezaţi-1 pe farfurii serviţi-1 cu sosul de creson.
Sufleu de peşte
Pentru 4 persoane Ingrediente:
Curăţire: 15 min. t 'imcere: 40 min.
600 g de morua (sau merlan)
4 ouă l pahar de lapte sau smântână degresată sare, piper, nucşoară
Fierbeţi peştele la abur, 6-8 minute. Lăsaţi-1 să se răcească, 1 »rAmiţaţi-l şi amestecaţi-1 cu gălbenuşurile, laptele sau smântână Rlduţă. Săraţi, piperaţi, adăugaţi nucşoara.
Bateţi albuşurile spumă foarte tare şi încorporaţi-le în preparat.
Turnaţi totul într-o formă de sufleu, unsă uşor cu unt, pe care bflgaţi la cuptor, la 210° C (T.6-7), timp de 40 de minute.
Serviţi imediat.
Scoici* cu curry
Pentru 6 persoane

Pregătire: 20 min. Coacere: 20 min.

Ingrediente:

2 kg scoici ' 5 ci ulei de măsline

10 ci lapte

100 g ciuperci de cultură (la cutie) fire de ceapă verde gălbenuşuri l linguriţă de curry l lămâie l buchet garni sare, piper

25 ci smântână degresată l pahar de vin alb, sec

Puneţi scoicile la foc iute, ca să se deschidă, împreună cu vinul alb şi buchetul garni. îndepărtaţi-le jumătatea superioară u cochiliei şi păstraţi-le la cald. Strecuraţi lichidul şi puneţi-1 deoparte

Tocaţi mărunt ceapa, căliţi-o în ulei, fără ca s-o lăsaţi să ţi schimbe culoarea. Bateţi ciupercile cu mixerul până devin piun-u şi adăugaţi-le lângă ceapă. Amestecaţi-le, apoi turnaţi laptele cald, lichidul strecurat şi gălbenuşurile.

Săraţi, piperaţi, adăugaţi curry şi sucul de lămâie. Fierbc-ţl compoziţia 10 minute, amestecând continuu, încorporaţi smântână Turnaţi preparatul în forme, pe care le băgaţi în cuptorul înciiiN, timp de 10-20 minute; serviţi imediat.

* în original, mouclade (fr.) (n. tr.) 166

Creveţi sote cu zacusca

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. 24 creveţi l'răjire: 20 min. l vânătă dovlecei roşii

12/ ardei gras, roşu 1/2 ardei gras, verde 1/2 ardei gras, galben căţei de usturoi fire de pătrunjel boabe de coriandru l lingură sare grunjoasă 3 linguri de ulei de măsline

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le şi scoateţi-le ic-ininţele. Curăţaţi ardeii şi tăiaţi-i cubuleţe, fără să-i cojiţi. Tăiaţi Vflnăta şi dovleceii cubuleţe.

Într-o tigaie antiadezivă, căliţi uşor fiecare fel de legume, se-|mi at, cu capacul pus (ardeii pot fi înăbuşiţi împreună), la foc mic, Iiinp de 10 minute.

Tocaţi usturoiul şi pătrunjelul. Puneţi legumele la un loc şi iiiţi-le, la foc iute, cu o lingură de ulei, timp de 1-2 minute.

IM C

Curăţaţi de coajă creveţii cruzi, scoateţi-le coada şi capul, în-1 /.iţi două linguri de ulei, împreună cu sarea, şi perpeliţi creveţii i-l, la foc iute, timp de 2 minute.

Întoarceţi-i şi presăraţi-i cu usturoi şi pătrunjel tocat. Adăugaţi i landrul şi mai lăsaţi-i încă l minut. Prezentaţi 5-6 creveţi pe o farfurie, cu puţină zacusca. Sugestii: Puteţi folosi, la fel de bine, creveţi congelaţi.

Langustîne „â la grecque"

Pentru 6-8 persoane Ingrediente:

Pregătire: 15 min. Fierbere: 40 min.

—48 langustine

2 cutii (4/4) roşii decojite

120 g brânză feta

2 cepe tocate legătură maje de pătrunjel dl vin alb, sec

2 linguri ulei de măsline l linguriţă magheran sare, piper

Decorticaţi langustinele şi nu le păstraţi decât cozile, pe cai. le clătiţi sub jet de apă şi le ştergeţi cu hârtie absorbantă.

Căliţi ceapa în uleiul de măsline, la foc mic; adăugaţi roţiiip scurse, vinul alb, jumătate din pătrunjelul tocat, magheranul, saif b şi piperul.

Lăsaţi totul să scadă, fără capac, până ce se evaporă lichidul Rumeniţi langustinele în tigaie, cu restul de ulei, şi scurgeţi-le

Adăugaţi-le treptat în sosul de roşii şi presăraţi-le cu bnln/i feta fărâmiţată. Lăsaţi compoziţia să fiarbă, amestecând cu griji, timp de 5 minute.

Serviţi langustinele presărate cu pătrunjel tocat.

GARNITURI DE LEGUME VERZI

Sufleu de praz

Pentru 5 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. Coacere: 35 min.

l kg praz (partea albă)

500 g brânză de vaci

100 g caşcaval ras (şvaiţer)

15 ci smântână degresată

6 gălbenuşuri l

6 albuşuri nucşoară ulei de măsline sare, piper alb

Spălaţi şi curăţaţi partea albă a prazului şi tăiaţi-o în rondel». Clocotiţi prazul în apă cu sare, timp de l minut. Scurgeţi-1 bine, Amestecaţi brânza de vaci şi smântână, adăugaţi gălbenuşuri li şi, apoi, jumătate din caşcavalul ras. Săraţi, piperaţi, presăniţl nucşoara. Incorporaţi, după aceea, albuşurile bătute spumă tare, Ungeţi cu unt o formă de sufleu,

turnaţi jumătate din compoziţie, apoi prazul. Acoperiţi cu restul compoziţiei şi presăraţi caţ= cavalul ras.

Acoperiţi forma cu o folie de aluminiu şi băgaţi-o la cuplul, la 200° C (T.6), timp de 20 de minute. Scoateţi folia şi mai lăsu|i sufleul încă 15 minute în cuptor.

Serviţi-1 imediat.

Piureu de praz l'cntru 6 persoane hegătire: 10 min. t'ierbere: 25 min.

Ingrediente:

2 kg de praz

200 g smântână degresată l suc de lămâie sare, piper

Spălaţi şi curăţaţi prazul, apoi tăiaţi-1 rondele. Fierbeţi-1 20 minute în apă clocotită, cu sare.

Amestecaţi prazul cu mixerul. Piureul fin obţinut trebuie trecut i mtr-un filtru, pentru ca să se scurgă apa din el.

În piureul pus la foc moale, adăugaţi sucul de lămâie, sarea şi i perul, apoi încorporaţi smântână, bătând tot timpul, până obţineţi spumă uşoară.

Serviţi-1 imediat.

Sugestii:

Acest piureu poate fi garnitură la peşte sau came albă şi se poate face şi cu spanac, conopidă, bmccoli, dovlecei, (elină, napi, ciuperci, dovleac sau fasole verde.

Ciuperci gratinate

Pentru 8 persoane

Pregătire: 15 min. Gratinare: 20 min.

Ingrediente: n

1,5 kg ciuperci de cultură proaspete.,>- l lămâie şi jumătate. i,

5 gălbenuşuri

300 g smântână degresată

150 g caşcaval ras ulei cie măsline sare, piper nucşoară îndepărtaţi picioruşul ciupercilor şi spălaţi-le sub jet de aplt Scurgeţi-le şi stropiţi-le cu suc de lămâie, ca să nu se înnegreascA Tliaţi-le în felioare fine şi căliţi-le în ulei de măsline, la foc moale, timp de 15 minute.

Într-un bol, amestecaţi gălbenuşurile şi smântână, adăugaţi sare, piper, nucşoară.

Puneţi ciupercile într-o formă de gratinat şi turnaţi deasupra lor ouăle amestecate cu smântână.

Presăraţi caşcavalul ras şi băgaţi forma în cuptor, la 270" (' (T.8), pentru ca să se gratineze compoziţia.

Serviţi imediat.

Sos spumos* de salată verde şi măcriş l'cntru 4 persoane i'rcgătire: 20 min. i irrbere: 30 min.

Ingrediente:

3 salate verzi (miezul) legături de măcriş cepe

150 g smântână degresată l lingură ulei de măsline sare, piper

Spălaţi frunzele de salată şi măcriş. Scurgeţi-le. Rupeţi cozile >ase ale măcrişului, tăiaţi salata şi măcrişul în fâşii mari.

Tocaţi ceapa şi căliţi-o în ulei, la foc iute, timp de 5 minute. l;iugaţi, apoi, salata şi măcrişul şi lăsaţi-le să se înăbuşe, la foc >ale, acoperite, timp de 20 de minute.

Daţi capacul deoparte şi măriţi flacăra, până când se evaporă v esul de apă.

Exact înainte de a servi mâncarea, pasaţi compoziţia cu mixe-i, adăugaţi smântână, săraţi, piperaţi.

Sugestii:

Sosul însoţeşte foarte bine peştele sau carnea albă.

În original: mousseline (fi.) (n. tr.)

Vinete umplute cu roşii şi mozzarella

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Coacere: 40 min.

Ingrediente:

2 vinete

2 roşii

200 g mozzarella

4 fileuri de anşoa

1/2 linguriţă de magheran sare, piper

Tăiaţi vinetele în două şi înfăşuraţi-le în folie de aluminiu Coaceţi-le la foc potrivit, 190° C (T.5-6), timp de 30 de minulo, Opăriţi roşiile cu apă clocotită, timp de 30 de secunde, coji ţi-le, scoateţi-le seminţele şi tăiaţi-le cubuleţe.

Aşezaţi vinetele într-o formă, umpleţi-le cu roşii, săraţi, pip* raţi, acoperiţi-le cu felioare de mozzarella şi cu un fileu de anton

Adăugaţi, la urmă, magheranul şi băgaţi forma în cuptor, im 250° C (T.7-8), timp de 7-10 minute, până când se topeşte brân/ii şi capătă o culoare aurie.

Serviţi imediat.

Broccoli cu migdale

Pentru 4 persoane l'icgătire: 15 min. l'icrbere: 15 min.

Ingrediente:

800 g broccoli

1 ceapă

30 g migdale tăiate în lamele fine 3 roşii pătrunjel tocat sare, piper

2 linguri ulei de măsline l căţel de usturoi

Spălaţi broccoli şi fierbeţi-1 în apă clocotită, cu sare, timp de M) minute.

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le se-imţele şi tăiaţi-le bucăţele. Căliţi-le în ulei de măsline, împreună ii ceapa tocată şi usturoiul zdrobit.

Adăugaţi felioarele de migdale, săraţi, piperaţi, fierbeţi com-o/.iţia timp de 15 minute.

Scurgeţi broccoli şi serviţi-1 cu sosul de migdale, decorat cu fllrunjel tocat.

Miez de anghinare cu ciuperci

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min. Fierbere: 40 min.

Ingrediente:

8 miezuri de anghinare

4 căţei de usturoi

2 lămâi

250 g ciuperci de cultură proaspete ulei de măsline sare, piper

Spălaţi, îndepărtaţi piciorușul ciupercilor şi tăiaţi-le în felioan fine. Stropiţi-le cu suc de lămâie, ca să nu se înnegrească.

Căliţi-le cu l lingură de ulei şi cu usturoiul zdrobit, timp d> 10 minute. Săraţi, piperaţi.

Fierbeţi miezul de anghinare, la abur, timp de 30 de minul» (15 minute în oala sub presiune). Umpleţi miezul cu ciuperci ţi serviţi-1 decorat cu pătrunjel tocat.

Anghinare gratinată l'cntru 6persoane Ingrediente: l'icgătire: 10 min. erbere: l h 30 min.

6 anghinare l ceapă

1/2 l supă de carne l cutie mică de vârfuri de sparanghel

120 g brânză de vaci cu 20% MG

60 g şvaiţer ras ulei de măsline sare, piper i,i Minarea şi fîerbeţi-o în apă clocotită, cu sare, timp t r. U minute. Scurgeţi-o, curăţaţi-o şi scoateţi partea tare păstrând f tl< iar miezul.

Căliţi aceste miezuri, câteva minute, la foc mic, în 3 linguri diulei de măsline, împreună cu ceapa tocată.

Adăugaţi supa de carne, săraţi, piperaţi, lăsaţi-o să fiarbă 30 ur minute.

Scurgeţi vârfurile de sparanghel şi căliţi-le, la foc iute, într-o ' "Mura de ulei, timp de 5 minute.

Aşezaţi anghinarea într-o formă pentru gratinat, adăugaţi sparanghelul cu brânza de vaci pe deasupra şi presăraţi caşcavalul fpN.

Bagaîl forma' la gratinat, în cuptor (poziţia grătar), timp de 10 minute.

Serviţi imediat. Sugestii:

Puteţi folosi fi miez de anghinare la cutie, gata pregătit pentru întrebuinţare.

Dovlecei umpluţi cu brânză de vaci

Pentru 4 persoane

Pregătire 20 min. Coacere: 40 min.

Ingrediente:

4 dovlecei mici

80 g brânză de vaci slabă

2 albuşuri

5 ci lapte semi-smântânit 5 ci smântână degresată

3 fire de ceapă verde ulei de măsline sare, piper, nucşoară

Spălaţi dovleceii, tăiaţi-i în două şi scoateţi-le seminţele. Sco* biţi-i uşor şi păstraţi pulpa pe care aţi scos-o. Opăriţi-i în apă clo* cotită, cu sare, timp de 3 minute.

Căliţi ceapa tocată şi pulpa dovleceilor pe care aţi păstrat-n, în 2 linguri de ulei. Lăsaţi totul la înăbuşit, pe foc moale, timp di 5 minute.

Adăugaţi, după aceea, laptele şi smântână, nucşoara, sarea ţi piperul; lăsaţi mâncarea încă 10 minute pe foc, apoi daţi-o deoparte şi lăsaţi-o puţin să se răcorească.

Bateţi albuşurile şi încorporaţi-le în amestec, împreună ni brânza de vaci.

Umpleţi dovleceii cu această compoziţie şi aşezaţi-i într-o lui mă uşor unsă cu ulei. Turnaţi puţin ulei şi peste dovlecei, penliu ca să nu se usuce.

Băgaţi forma în cuptor, la 200° C (T.6), timp de 20 de minul»

Serviţi dovleceii calzi.

Roşii umplute cu ciuperci

Pentru 4 persoane l'regătire: 15 min. ('oacere: 20 min.

Ingrediente:

8 roşii l cutie mare de ciuperci

100 g brânză de vaci cu 0% MG arpagic sare, piper

Spălaţi roşiile şi tăiaţi-le un căpăcel pentru ca să le goliţi, 'furgeţi-le cu căpăcelul în jos. Scurgeţi, de asemenea, ciupercile i amestecaţi-le, cu mixerul, împreună cu pulpa roşiilor.

Adăugaţi brânza şi arpagicul tocat, săraţi, piperaţi.

Umpleţi roşile cu această compoziţie şi băgaţi-le în cuptorul încins la 200° C (T.6), timp de 20 de minute.

Serviţi-le imediat.

Sugestii:

Acest fel poate fi preparat şi cu vinete.

Andive cu anşoa

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Fierbere: 15 min.

Ingrediente:

8 andive mici l fileu de anşoa l dl vin alb, sec căţel de usturoi linguri de oţet cu aromă de tarhon 5 linguri de ulei de măsline sare, piper

Tăiaţi piciorul andivelor şi căliţi-le într-o lingură de ulei, hi foc potrivit, timp de 5 minute.

Adăugaţi vinul, săraţi, piperaţi şi continuaţi să înăbuşiţi ane li vele timp de 10 minute. Daţi-le deoparte de pe foc şi păstraţi-le la cald.

Zdrobiţi usturoiul împreună cu fileul de anşoa, adăugaţi oţet, ulei, piper şi 2 linguri din lichidul în care au fiert andivele.

Serviţi-le cu acest sos.

felină pane cu parmezan

Pentru 4persoane

Pregătire: 15 min. l'răjire: l O min.

Ingrediente:

2 rădăcini de ţelină mici l suc de lămâie

4 gălbenuşuri

25 ci smântână degresată

400 g parmezan ras ulei de măsline sare, piper, nucşoară

Curăţaţi şi tăiaţi ţelină în rondele groase. Opăriţi-le în apă clocotită, cu sare şi lămâie, timp de 5 minute.

Bateţi gălbenuşurile cu smântână. Adăugaţi nucşoară, sare, piper.

Înmuiaţi rondelele în acest amestec, apoi în parmezanul ras.

Rumeniţi-le în ulei de măsline, la foc iute. După ce le scoateţi, l ni tigaie, aşezaţi-le pe hârtie absorbantă, pentru a elimina excesul, le grăsime.

Serviţi-le calde.

Flan de legume „â la provencale"

Pentru 4 persoane Ingrediente: >j

Pregătire: 15 min. 500 g dovlecei.

Coacere: 30 min. 4 ouă,

2 ardei graşi, roşii l roşie

1 ceapă

100 g caşcaval ras

4 linguri lapte semi-smântânit

2 linguri ulei de măsline sare, piper

Spălaţi şi tăiaţi dovleceii bucăţele, fără să-i curăţaţi de coajrt Spălaţi ardeii şi scoateţi-le seminţele, apoi tăiaţi-i în cubuleţe. OpA riţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le seminţele)tăiaţi-le bucăţele. Curăţaţi şi tocaţi ceapa.

Bateţi ouăle; adăugaţi laptele şi caşcavalul ras. Săraţi, piperaţi

Adăugaţi toate legumele, bine amestecate, într-o formă pe cai p o băgaţi în cuptor, la 200° C (T.6), unde va fierbe în bain-maiif, timp de 30 de minute.

Serviţi flanul cald sau, eventual, rece, cu un sos de roşii.

Ţelină sote cu grăsime de gâscă

Pentru 4 persoane l'regătire: 15 min. l'răjire: 10 min.

Ingrediente:

2 ţeline mici l suc de lămâie l lingură de grăsime de gâscă

Curăţaţi şi tăiaţi ţelina în cubuleţe. Opăriţi-le în apa clocotită, ' i sare şi lămâie, timp de 5 minute.

Scurgeţi cubuletele bine, pe hârtie absorbantă. Rumeniţi-le ir-o tigaie, la foc iute, în grăsimea de gâscă.

Puneţi-le pe hârtie absorbantă, pentru a elimina excesul de nsime. Săraţi-le şi serviţi-le calde.

Recomandări:

Sunt recomandate în special alături de carnea prăjită*, de gâscă sau de raţă, păstrată în untura ei.

' In original: confit (d'oie ou de canard) (n. tr.)

Bastonaşe de ţelină prăjită

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min. Prăjire: 10 min

Ingrediente:

2 ţeline mici l suc de lămâie ulei de floarea soarelui (pentru prăjit)

Curăţaţi ţelină şi tăiaţi-o în bastonaşe. Opăriţi-le în apă ciocoi tită, cu sare şi lămâie, timp de 5 minute. Scurgeţi-le bine pe hârllf absorbantă.

Puneţi-le la prăjit în ulei de floarea soarelui. După ce se ru« menesc, scurgeţi-le de grăsime pe hârtie absorbantă.

Săraţi-le şi serviţi-le.

Sugestii:

Aceste bastonaşe prăjite pot însoţi orice fel de carne roşie.

MÂNCĂRURI GLUCIDICE

Bob cu anghinare

Pentru 4 persoane ingrediente:

Pregătire: 30 min. Fierbere: 30 min.

1,5 kg bob (păstăi) 8 anghinare (mici), x t

2 sucuri de lămâie l – i

15 fire de ceapă verde ramură de cimbru dl vin alb 4 roşii mari sare, piper

Curăţaţi bobul de păstăi şi fierbeţi-1 m apă clocotită, tim,.,i 15 minute. Raconţi-1 cu apă rece; de ărţi { bobul în dmi;| curaţaţi-i coaja.

Curăţaţi anghinarea şi păstraţi doar miezul care fl, cu lămâie pentru ca să nu se înnegrească

Căliţi ceapa tocată, într-0 tigaie antiadezivă, cu sucul un.i lama., a foc iute câteva minute. Adă ţi miezul de a hin;j|t, cimbrul şi vinul alb.

Săraţi şi piperaţi, lăsaţi anghinarea la înăbuşit, timp de l' minute, la foc mic. * f

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, ca să le cojiţi mai u«„ Tăiaţie m sferturi şi scoateţi^ seminţele.

Adaugaţi-le la anghinare şi la bob; mai lăsaţi mâncare; scadă fără capac, timp de câteva minute, pentru ca să se evap,-

Piureu de mazăre uscată t'entru 4persoane Ingrediente:

1 'icgătire: 12 h 20 min. 300 g mazăre uscată

1 icrbere: l h l ceapă în care înfigeţi 3 cuişoare l frunză de dafin l buchet garni (l ramură de magheran, l ramură de cimbru, 3 fire de pătrunjel) 50 g brânză de vaci cu 0% MG nucşoară, sare, piper sare grunjoasă

Puneţi, peste noapte, mazărea la înmuiat, în apă rece. A doua ', puneţi-o într-o oală de tuci cu sare grunjoasă, ceapă, buchetul îmi şi acoperiţi-o cu apă rece.

După ce începe să fiarbă, micşoraţi flacăra, pentru ca să scadă i np de l oră.

Scurgeţi mazărea, amestecaţi-o cu mixerul până devine piureu. ilăugaţi brânza de vaci, cu focul foarte mic, pentru că nu trebuie i p loc să clocotească.

Săraţi, piperaţi, puneţi nucşoara.

Serviţi imediat.

Linte cu roşii

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 12 h 15 min Fierbere: l h

400 g linte verde l ceapă l lingură pătrunjel l căţel de usturoi 200 g frunze de ţelina l suc de lămâie l ramură de cimbru 6 roşii sare, piper

Ţineţi lintea la înmuiat, în apă rece, timp de 12 ore. Fierbejl ti în apă cu sare timp de 35 de minute, apoi scurgeţi-o.

Într-o tigaie antiadezivă, puneţi sucul de lămâie şi căliţi ceapa tocată, pătrunjelul, usturoiul tocat, ţelina spălată şi tăiată fâşii subţli i şi cimbrul. Săraţi, piperaţi, adăugaţi lintea.

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde pentru a le coji mm uşor. Tăiaţi-le în sferturi, scoateţi-le seminţele şi puneţi-Ic In compoziţia de mai sus.

Turnaţi totul într-o formă de gratinat, pe care o băgaţi în cuplul la 130° C (T.4), timp de 20 de minute.

Serviţi imediat.

Orez integral gratinat, cu vjnete l'entru 4 persoane Ingrediente: 'irgătire: 20 min. irihere: 50 min.

200 g orez integral

2 vinete

500 g roşii

2 cepe

2 căţei de usturoi lămâie (suc) linguriţe cimbru 10 ci supă de carne sare, piper

Fierbeţi orezul integral în apă clocotită, cu sare, timp de 35-40 minute. Scurgeţi-1. Spălaţi vinetele şi tăiaţi-le rondele. Presaţi le cu sare grunjoasă, pentru ca să-şi lase sucul, timp de 20 de mute. Scurgeţi-le pe hârtie absorbantă.

Într-o tigaie antiadezivă, căliţi ceapa tocată şi usturoiul zdrobit, suc de lămâie, timp de câteva minute. Săraţi, piperaţi, adăugaţi niibrul.

Căliţi separat vinetele şi roşiile tăiate rondele, într-o tigaie iiadezivă cu capacul pus.

Turnaţi alternativ, într-o formă pentru gratinat, un strat de orez, strat de vinete şi un strat de ceapă. Adăugaţi supa de carne şi «aţi forma în cuptor, la 190° C (T.5-6), timp de 30 de minute.

Serviţi mâncarea caldă.

Spaghete integrale cu dovlecei

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min. Fierbere: 10 min.

Ingrediente:

250 g brânză de vaci cu 0% MG

2 linguri busuioc tocat

2 linguriţe muştar de Dijon

500 g dovlecei l lămâie (suc)

400 g spaghete integrale sare, piper

Spălaţi dovleceii şi tăiaţi-i cubuleţe. într-o tigaie antiade/lvl căliţi-i în suc de lămâie, cu capacul pus, până când se înmii» foarte bine. Săraţi, piperaţi.

Încălziţi brânza de vaci, la foc mic, într-o cratiţă, împreună ff muştarul şi busuiocul.

Fierbeţi spaghetele în apă clocotită, cu sare, timp de 3 minM (dacă pastele sunt proaspete) sau 12 minute (dacă sunt uscata) scurgeţi-le.

Puneţi spaghete în fiecare farfurie, aşezaţi dovleceii în jiif lor şi serviţi-le imediat, cu sosul de brânză de vaci.

Sugestii:

La spaghete şi, în special, la tagliatelle, puteţi face un sos de ciuperci, cu următoarele ingrediente: piureu de ciuperci, brânză de vaci cu 0% MG, usturoi, tarhon, sare şi piper.

REŢETE FAZA II în „metoda MONTIGNAC", faza II este prelungirea naturală a fazei I şi permite adoptarea unui ritm „de croazieră".

Este concepută oarecum ca o fază I care beneficiază de o marjă de toleranţă mai mare. Cerinţele sunt mai puţin selective, ceea ce contribuie la includerea definitivă a unor alimente ca: pateul de ficat de gâscă, scoicile Saint-Jacques, ciocolata şi chiar avocado.

Faza II este şi cea a abaterilor pe care va trebui să le „conduceţi" cu isteţime. Dar, şi aici, trebuie făcută o distincţie, pentru că există abatere şi abatere. Sunt abaterile foarte mici, ca: pieptul de porc sărat cu linte, pulpa de berbec cu fasole pitică, pastele integrale „â la bolognaise" sau chiar deserturile cu ciocolată amăruie. Şi sunt marile abateri, ca: antricotul cu cartofi prăjiţi, paella cu orez alb sau savarina cu rom.

În acest capitol, n-am selecţionat decât micile abateri, celelalte aparţinând unei alimentaţii „perfide" şi, chiar dacă ele sunt acceptabile în cadrul unei bune gestionări a abaterilor, totuşi, conform principiilor noastre generale, nu sunt recomandate.

ANTREURI

Bavareză de avocado

Pentru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 30 min Fierbere: 10 min Răcire: 6 ore

6 avocado 2 roşii

2 lămâi

7 gălbenuşuri

4 foi de gelatină (mari) 40 ci lapte semi-smântânit sare, piper

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le se mmţele, tăiaţi-le cubuleţe. Apoi, presăraţi-le cu sare grunjoasă,., să-şi lase sucul.

Faceţi o cremă englezească: săraţi şi piperaţi gălbenuşuri l, pe care le bateţi; turnaţi în ele, puţin câte puţin, laptele căkli, (care a fost fiert în prealabil), bătând energic. Puneţi din noi, compoziţia să fiarbă timp de 8-10 minute, la foc foarte mic, amc,- tecând până ce se îngroaşă crema. Luaţi vasul de pe'foc!i încorporaţi foile de gelatină (puse la înmuiat dinainte, în apă recr şi apoi scurse).

Tăiaţi 3 avocado şi puneţi pulpa deoparte. Stropiţi-o cu suc <l« lămâie şi încorporaţi-o în crema englezească, încorporaţi roşiilr tăiate în cubuleţe şi bine scurse. Tăiaţi pulpa celorlalte trei

frucK de avocado în bucăţele. Stropiţi-le cu suc de lămâie şi puneţi li deoparte.

Turnaţi jumătate din preparat într-o formă de chec. Băgaţi forma în frigider, timp de 10 minute, scoateţi-o şi puneţi deasup, compoziţiei bucăţile de avocado tăiate şi păstrate.

Acoperiţi totul cu restul preparatului şi puneţi iar form;i n frigider, timp de 6 ore. Scoateţi bavareza din formă şi servii, rece, eventual, cu un sos concentrat de roşii.

Terină* de hfâttzsL cu nuci l'entru 4 persoane Ingrediente: 'regătire: 15 min 150 g brânză, l<fcire:6ore bateţi)

100 g cremă de caşcaval (sau o brânză de acelaşi tip)

150groquefort

—10 felii de mozzarella

100 g nuci decojite

2 linguri ulei de măsline pur sare, piper, busuioc proaspăt

I

Bateţi cu mixerul brânza de vaci şi crema de caşcaval până ' vin o cremă fină. Săraţi, piperaţi; amestecaţi separat roquefortul fi uleiul de măsline.

juneţi, într-o formă de chec, o folie de aluminiu bine întinsă <anga pereţii acesteia; puneţi alternativ un strat de mozzarella.aţi, piperaţi, presăraţi frunzele de busuioc), un strat de cremă jM|ranza, un strat de roquefortşi nuci măcinate, până ce se umple

Terminaţi cu mozzarella şi un „înveliş" de busuioc. Presaţi ^'"poziţia cu o greutate uşoară şi lăsaţi-o la frigider minimum 6

Scoateţi preparatul din formaşi serviţi-1 foarte rece.

Sugestii:

Puteţi, eventual, servi alături un sos concentrat de roşii cu nasmaţuchi, ceapă verde, pătrunjel sau busuioc.

Terină – vas de pământ; preparatul din acest vas (n.tr.).

Terină de ficat de raţă

Pentru 5 persoane

Pregătire: 10 min. Fierbere: 45 min [A, Ingrediente: l kg ficat de raţă îndopată (proaspăt) 10 ci vin alb, de Porto *;< sare, piper, nucşoară

Puneţi ficatul în apă foarte rece, timp de 6 ore, la frigider (iipi trebuie să acopere în totalitate ficatul).

Curăţaţi ficatul, scoateţi-i pielitele; stropiţi-1 cu vin dePoHn, adăugaţi sare, piper şi nucşoară. Aşezaţi-1 într-o terină

şi presaţi l,j pentru ca să ia forma acesteia. \parFierbeţi-1 în bain-marie, acoperit cu o folie de aluminiu, foc mic, în cuptorul încins, la 100-120° C (T.3-4), timp de 331 minute. n

Sugestii:

În loc de vinul de Porto puteţi folosi Armagnac* oii Sauternes*.

* Armagnac – rachiu de prune din regiunea Armagnac (n.tr.). * Sauternes – vin alb din regiunea Sauternes (n.tr.).

Avocado cu brânză de vaci

Pentru 6 persoane l'rcgătire: 20 min

Ingrediente:

3 avocado (fructe mari şi coapte)

200 g brânză de vaci cu 40% MG l iaurt natur l căţel mic de usturoi l legătură mică de pătrunjel l legătură mică de ceapă verde legătură mică de mărar albuşuri suc de lămie ulei de măsline sare, piper

Tăiaţi în două fructele de avocado şi scoateţi-le sâmburii. A-rslecaţi iaurtul cu brânza de vaci, usturoiul zdrobit şi verdeţurile i iile.

Turnaţi sucul de lămâie, uleiul de măsline; săraţi, piperaţi.

Bateţi albuşurile şi încorporaţi-le în amestec, pentru a obţine Npurnă.

Garnisiţi fructele de avocado cu această compoziţie şi serviţi te.

Salata tropicală

Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min

Ingrediente:

5 roşii l cutie 4/4 de inimă de palmier

3 avocado

100 g măsline negre

Sos vinegretă: l lingură muştar

11/2 pahar ulei de măsline

1/3 pahar oţet de Xeres l lămâie sare, piper

Spălaţi şi tăiaţi în sferturi roşiile. Tăiaţi inima de palmier frt rondele destul de groase.

Curăţaţi fructele de avocado, tăiaţi-le în bucăţi şi stropiţi li cu suc de lămâie, ca să nu se înnegrească.

Pregătiţi sosul vinegretă şi turnaţi-1 peste ingredientele de nmi sus.

Serviţi salata rece, decorată cu măsline negre.

Salată de ficat de gâscă l'entru 6 persoane l'regătire: 40 min l'ierbere: 30 min

Ingrediente:

1/2 kg fasole verde fină, proaspătă

1/2 kg sparanghel verde

2 miezuri de anghinare crudă l salată de cicoare creaţă

6 felii de ficat de gâscă (de câte 70 g)

Sos vinegretă:

6 linguri ulei de floarea soarelui oţet de Xeres sare, piper

Stropiţi cu lămâie anghinarea crudă, fierbeţi-o şi tăiaţi-o în bucăţi.

Fierbeţi fasolea verde în apă cu sare, astfel încât să nu se sfă-lAine, şi scurgeţi-o. Curăţaţi şi fierbeţi sparanghelul în acelaşi mod; scurgeţi-1. Amestecaţi toate legumele, după ce s-au răcit. Spălaţi şi scurgeţi salata.

Preparaţi o vinegretă din 6 linguri de ulei, 2 linguri de oţet de Xeres, sare, piper.

Turnaţi-o peste legume. Aşezaţi pe fiecare farfurie 2-3 frunze de salată, salata de legume şi o felie de ficat.

Serviţi imediat.

Sugestii:

Puteţi folosi şi anghinare din cutie, în acest caz, nu o mai fierbeţi.

Salată cu scoici Saint-Jacques

Pentru 4 persoane

Pregătire: 30 min

Ingrediente: u>ş l salată creaţă l salată batavia 11

50 g fistic (uscat)

4 miezuri de anghinare fierte

350 g carne de scoici Saint-Jacques (fiml* decorticatii)

200 g castane natur

250 g vinegretă (ulei de măsline şi oţel) tarhon, ceapă verde sare, piper

Spălaţi şi scurgeţi salatele. Tocaţi fisticul şi amestecaţi l < vinegretă. Tăiaţi miezul de anghinare în felioare şi puneţi-1 în vln« gretă.

Tăiaţi carnea scoicilor în felii şi lăsaţi-o la marinat, timp »I 15 minute, în vinegretă, cu sare şi piper.

Amestecaţi salata cu vinegretă şi cu castanele tăiate în buc'flţ^lt Aşezaţi carnea scoicilor pe deasupra şi decoraţi totul cu mie/.nl îl anghinare, tarhon şi ceapă tocată.

Salată de varză acră cu scoici Saintjacques tntru 4 persoane rjjfltire: 10 min rihere: 7 min

Ingrediente:

600 g varză acră (tăiată fin)

12 vârfuri de sparanghel

8 scoici Saint-Jacques (carnea) l lămâie (suc)

3 linguri ulei de măsline hasmaţuchi sare, piper

Marinaţi varza în sucul de lămâie, la care adăugaţi sare, piper, 11 le măsline. Fierbeti vârfurile de sparanghel, timp de 7 minute l hi r (sau în apă clocotită, cu sare, timp de 5 minute).

'Iliiaţi în două carnea scoicilor şi perpeliţi-o în tigaie, la foc Uf, câte l minut pe fiecare parte. Săraţi, piperaţi.

Aşezaţi varza acră în farfurie; puneţi deasupra carnea scoicilor, jtpieună cu vârfurile de sparanghel. Serviţi salata decorată cu hasmaţuchi.

Salată cu linte cu morua afumat

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min 200 g linte verde rţj, Fierbere: 30 min 250 g morua afumat l ceapă ij?

l buchet garni 19r l cuişor nj;

1/4 l lapte semi-smântânit sare, boabe de piper

Sos:?;

4 linguri ulei de măsline l lingură oţet (cu arome) (l/ l linguriţă muştar ^; sare, piper; pătrunjel (sau ceapă verde)

Puneţi lintea la înmuiat 12 ore. Curăţaţi ceapa şi înfige^ în cuişorul. într-o oală de tuci, puneţi ceapa şi buchetul garni, JOJntr piperul boabe şi acoperiţi cu apă rece. r

Fierbeţi totul timp de 30 de minute şi săraţi după fierbere, Lăsaţi peştele în lapte timp de 6 ore, apoi scurgeţi-1. Fierb. |. laptele şi băgaţi peştele în el timp de 7-8 minute.

Pregătiţi un sos vinegretă cu ulei de măsline, oţet, muştar ţi condimente. Scurgeţi lintea, tăiaţi peştele bucăţi şi amestecaţi toiul înainte de a servi.

Salată de fasole uscată cu midii l'entru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 25 min. l bol de fasole uscată l;ierbere: Ih 1,5 kg midii

2 roşii
2 cepe
2 cepe mici l buchet garni l lingură pătrunjel tocat
4 linguri ulei de măsline l lingură oţet l linguriţă muştar l lingură smântână degresată sare, piper înmuiaţi fasolea în apă, timp de 12 ore. Fierbeţi-o în apă cu i re, împreună cu cele două cepe şi cu buchetul garni, timp de l iii. Scurgeţi-o şi lăsaţi-o să se răcească.
Spălaţi midiile, deschideţi-le la foc iute şi decorticaţi-le. Pre-iiiţi un sos vinegretă şi adăugaţi smântână, cele două cepe mici cate şi pătrunjelul. Săraţi, piperaţi.
Înainte de a servi salata, amestecaţi sosul, midiile şi fasolea şi i <aţi-le la macerat. Decoraţi cu rondele de tomate.
J
Salată de orez integral ca la Nisa
Pentru 6-8 persoane Ingrediente:
Pregătire: 10 min Fierbere: 15-18 min Răcire: 30 min
400 g orez lung integral – l castravete l ardei gras, roşu
1 ardei gras, verde 6 roşii tari
125 g măsline negre
2 cepe albe, crude l căţel de usturoi cutie mică de anşoa în ulei cutii mici de ton în ulei
Sos:
4 linguri ulei de măsline l lingură oţet l linguriţă muştar sare, piper
Fierbeţi orezul cu apă clocotită, cu sare, timp de 35-40 min clătiţi-1 şi scurgeţi-1.
Curăţaţi şi tăiaţi castravetele, roşiile şi ardeii în cubulcţc mestecaţi totul cu ceapa tocată şi cu tonul fărâmiţat.
Pregătiţi un sos vinegretă şi adăugaţi-1 la restul prepai. Amestecaţi bine orezul cu salata şi lăsaţi totul la macerat, ti 30 de minute, în frigider.
Serviţi rece.
Taboule* integral
Ingrediente: l'entru 6persoane
I'icgătire:2h30min
200 g gris integral
500 g roşii
1/2 castravete
12 cepe mici

2 lămâi
2 linguri de pătrunjel tocat l lingură frunze proaspete de mentă tocate
6 linguri ulei de măsline sare, piper
Curăţaţi şi tăiaţi castravetele în cubuleţe. Curăţaţi şi tăiaţi roşiile "buleţe, fără să le lăsaţi la scurs, pentru ca să le păstraţi sucul
Amestecaţi-le cu grisul, pătrunjelul, menta tocată, sucul lă-'lor şi uleiul de măsline. Săraţi, piperaţi. Puneţi preparatul în 'der, timp de minimum 6 ore, amestecându-1 din când în când
Serviţi-1 rece, decorat cu cepele şi cu frunzele de mentă
— mâncare libaneză (n.tr.).
Ouă de prepeliţă cu scoici Saint-Jacques
Pentru 4 persoane
Pregătire: 10 min Coacere: 5 min
Ingrediente:
8 ouă de prepeliţă
4 scoici Saint-Jacques (carne crudă)
120 g smântână degresată
4 linguri vin alb ceapă verde, pătrunjel tocat
4 cochilii Saint-Jacques goale sare, piper
Tăiaţi carnea scoicilor în trei şi puneţi-o în cochilii, cu cfltllf lingură de vin alb.
Săraţi, piperaţi. Spargeţi câte 2 ouă de prepeliţă pentru flecul cochilie şi turnaţi deasupra smântână.
Băgaţi-le în cuptor, la 220° C (T.7), timp de 5 minute.
Înainte de a le servi, decoraţi-le cu ceapă verde şi cu pătrufl tocat.
Ficat de gâscă cu scoici Saint-Jacques
Pentru 6 persoane
Pregătire: l h l'ierbere: 30 min
Ingrediente: l ficat de gâscă de 800 g 8 scoici Saint-Jacques mari 1/2 pahar Porto sare, boia de ardei dulce
Curăţaţi şi deschideţi cochiliile, ţinându-le câteva secunde la ioc iute. Separaţi carnea albă a scoicii, de cea roşie. Tăiaţi carnea Iha în felii fine. Adăugaţi sare şi boia dulce. Amestecaţi carnea osie cu mixerul, împreună cu Porto şi cu boia dulce.
Ţineţi 6 ore, în apă foarte rece, ficatul de gâscă. Tăiaţi-1 şi iidepărtaţi-i pieliţele. Săraţi-1, piperaţi-1.

Puneţi o parte din carnea scoicilor pe fundul unei terine, aşezaţi icasupra ficatul de gâscă. Presaţi-1 pentru a lua forma terinei, turnaţi uireul de carne roşie şi acoperiţi cu restul de scoici Saint-Jacques.

Acoperiţi totul cu o folie de aluminiu. Fierbeţi compoziţia în iim-marie, la foc mic, în cuptorul încins la 100-120° C (T.3-4), inp de 35 de minute.

Serviţi-o călduţă.

Sugestii:

Preparatul se poate realiza şi cu ficat de raţă.

Scoici Saint-Jacques cu jambon

Pentru 4 persoane

Pregătire: 10 min Fierbere: 25 min

Ingrediente:

16 scoici Saint-Jacques (carnea erudit'"1 l lingură ulei de măsline l arpagic

150 g jambon crud

4 linguri smântână degresată l pahar vin alb, sec sare, piper

Căliţi arpagicul tocat în ulei de măsline. Adăugaţi carnea scoli cilor; rumeniţi-o numai 2 minute. Săraţi, piperaţi.

Puneţi vinul alb şi jambonul tăiat fâşii groase. Lăsaţi conipOi ziţia să scadă 1/4 oră la foc mic.

Adăugaţi smântână exact înainte de a servi mâncarea.

i f.

Scoici Saint-Jacques cu praz

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 10 min Fierbere: 15 min

16 scoici Saint-Jacques (carnea crudă) 500 g praz (partea albă) 8 linguri ulei de măsline l pahar vin alb, sec câteva frunze de tarhon

Curăţaţi partea albă a prazului şi tăiaţi-o în rondele. Căliţi i «iazul în 2 linguri de ulei de măsline, la foc mic, fără să-1 lăsaţi i' (i na îşi schimbă culoarea. Adăugaţi vinul alb şi înăbuşiţi totul, 11 mp de 15 minute.

Într-o altă cratiţă, rumeniţi carnea scoicilor în ulei de măsline, >mp de 2 minute, pe fiecare parte. Săraţi, piperaţi, presăraţi tarhonul 1 icat.

Aşezaţi prazul în farfurii calde. Deasupra, puneţi carnea scoi-ilor. Adăugaţi piper şi serviţi.

Ciuperci de cultură cu stridii

Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min Călire: 20 min

Ingrediente:

36 ciuperci de cultură proaspete

36 de stridii de Marennes sau Oleron

1/2 l frişca bătută

2 gălbenuşuri

1/2 pahar Armagnac laiaţi piciorușul plin de pământ al ciupercilor. Spălaţi ciupch cile şi uscaţi-le într-un şervet. Separaţi pălăriile de cozi.

Deschideţi şi decorticaţi stridiile. Strecuraţi lichidul din ele ţi păstraţi-1. Amestecaţi, cu mixerul, cozile ciupercilor şi adăugaţi puţin din lichidul stridiilor, pentru a obţine un piureu fin.

Rumeniţi pălăria ciupercilor într-o tigaie, cu puţin ulei, la l ou mic, timp de 15 minute.

După ce ciupercile se înmoaie, scoateţi-le din tigaie şi păstraţi l» la cald.

Degresaţi tigaia şi turnaţi în ea armagnacul, stridiile şi jumătiiii din lichidul lor. Fierbeţi acest preparat timp de 30 de secunde ţi scoateţi stridiile. Păstraţi-le la cald.

Încorporaţi piureul de ciuperci în tigaie şi lăsaţi sosul să scadft până devine gros.

Amestecaţi frişca şi cele două gălbenuşuri; adăugaţi piureul de ciuperci scăzut.

Serviţi ciupercile împreună cu stridiile şi acoperiţi-le cu son

Stridii calde cu jambon rentru 4 persoane l'tegătire: 10 min. Herebere: 18 min.

Ingrediente:

4 duzini de stridii mari

2 felii groase de jambon crud

2 cepe de arpagic tocate fin

200 g ciuperci de cultură proaspete, mărunţite lingură de suc de lămâie vârfuri de cuţit de sare cu aromă de ţelină 10 ci smântână degresată

2 linguri pătrunjel tocat sare, piper

Deschideţi stridiile, scoateţi-le din cochilii şi strecuraţi sucul îin acestea. Tăiaţi jambonul în felioare şi rumeniţi-le la foc iute.

Adăugaţi lichidul stridiilor, arpagicul, ciupercile mărunţite, lucul de lămâie, sarea, piperul şi sarea cu aromă de ţelină. Lăsaţi totul la înăbuşit, cu capacul pus, timp de 5 minute şi, cu capacul dat deoparte, alte 5 minute, până scade lichidul.

Adăugaţi stridiile şi lăsaţi-le să fiarbă, încorporaţi la urmă.mântâna, presăraţi pătrunjelul şi mai lăsaţi preparatul pe foc, timp «kl minut, amestecându-1.

Serviţi-1 imediat în farfurii calde.

Omletă cu stridii

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 15 min. 8 ouă

Prăjire: 7 min. 12 stridii plate de Belon

2 linguri de pătrunjel tocat vârf de cuţit de şofran linguri de smântână degresată linguri ulei de floarea soarelui sare, piper

Deschideţi stridiile, decorticaţi-le, păstraţi lichidul din ele.şi strecuraţi-1 într-o cratiţă. încălziţi acest lichid, fără să-1 lăsaţi s.i fiarbă; băgaţi în el, timp de 30 de secunde, stridiile. Păstraţi-le h cald.

Bateţi ouăle omletă, cu 2 linguri din lichidul de mai sus, şofran sare şi piper.

Prăjiţi omleta în ulei de floarea soarelui; scurgeţi stridiile pc hârtie absorbantă şi puneţi-le în centrul omletei, când este aproape făcută. Pliaţi-o în două şi serviţi-o imediat.

Stridii cu sabayon

Pentru 4 persoane

Pregătire: 20 min. Fierbere: 5 min.

Ingrediente:

24 stridii de Marennes sau Oleron

6 gălbenuşuri

400 g roşii l lămâie l lingură ceapă verde tocată fin

3 linguri smântână degresată piper, sare grunjoasă

Deschideţi stridiile şi desprindeţi-le de cochilii, dar lăsaţi-le înăuntru. Recuperaţi 15 ci din sucul lor şi strecuraţi-1.

Opăriţi roşiile timp de 30 de secunde, cojiţi-le, scoateţi-le seminţele, laiaţi-le pulpa în cubuleţe şi lăsaţi-le să se scurgă într-o strecurătoare.

Încălziţi încet gălbenuşurile şi sucul stridiilor, în bain-marie, bătând cu telul electric (măriţi flacăra când amestecul începe să crească). Puneţi în această spumă piper şi ceapă verde. Adăugaţi smântână bătută şi câteva picături de lămâie.

Încingeţi grătarul din cuptor. Puneţi cubuleţele de roşii în stridii şi adăugaţi spuma (sabayon) deasupra.

Pe o tavă, presăraţi sare grunjoasă pentru a aşeza stridiile. Băgaţi tava l minut în cuptor. Serviţi stridiile imediat.

Ficat de mânzat la tigaie

Pentru 4 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. Prăjire: 10 min.

8 felii de ficat de mânzat (de câte 80 g fiware) 400 g ceapă if-

200 g piept de porc (felii fine) l vârf de cuţit de cimbru sare, piper

Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa. Prăjiţi uşor feliile de piept di1 porc, în tigaie, şi păstraţi-le la cald. în aceeaşi tigaie, căliţi ceap;i la foc moale.

Adăugaţi feliile de ficat şi prăjiţi-le 2-3 minute pe fiecare parte Săraţi, piperaţi, puneţi cimbrul. Aşezaţi ficatul, în farfurii, pe un strat de ceapă.

Serviţi cu feliile de piept de porc puse deasupra.

Chili con carne*

Pentru 6persoane Ingrediente:

Pregătire: 30 min. Fierbere: 3 h l kg biftec tocat

300 g fasole uscată, roşie

3 cepe ardei gras verde căţei de usturoi cutie de l kg roşii natur 10 ci ulei de măsline ardei iuţi roşii (de Cayenne) l linguriţă de chimen (praf) 1/2 l supă de pasăre l linguriţă paprika beţi o rece' timP de l 2 «re. Scurgeti-o §i fierde l « şi

^^^SSÎM^, minute Scoateţi carnea şi puneti-o deoparte foc mi §I,tălaîi arddul gras în cubuleî? Ş* călit foc moale, cu două linguri de ulei. Arfa,a« JL„l f°C iUte' CU 3 "gde i-° să se înăbu§e 10 iţă, la nH H ' ceaP* Sca şi ustu o iul u. Când ceapa devme sticloasă, adăugaţi ardeiul iuteşichimenul.

de

AmesS hra;aî î. Cratiţă' 3p0i SUPa de Pasăre «i ro§»le. t0tUl Fierbeîj mâncarea ^ foc mic, acoperită 3 Sfâr§It'.adău^ f-lea roşie şi ^uneţi' în timnnl r k ' ac°Pentă' Pentru încă 30 de

minute. In Urnpul fierbem, adăugaţi, dacă mai este nevoie, supă. serviţi mâncarea caldă.

Chili con came (Span.) _

Paella cu orez integral

Pentru 6 persoane Ingrediente:

Pregătire: l h l pui mare tăiat bucăţi şi bine degresat

Fierbere: l h 500 g calamari

500 g langustine

12 midii mari

300 g orez integral lung

250 g mazăre verde

750 g roşii cojite (la cutie)

3 cepe mari

—5 linguri de ulei de măsline l vârf de cuţit de şofran sare, piper înmuiaţi orezul integral în apă rece, timp de 3 ore. Scurgeţi l şi uscaţi-1 15 mintue pe foc. într-o tigaie mare sau într-un van special pentru paella, rumeniţi bucăţile de pui în ulei de măslina, până când devin aurii. Puneţi-le deoparte.

În aceeaşi tigaie, căliţi ceapa tocată, apoi adăugaţi roşiile tăiate bucăţi şi scurse. Puneţi din nou bucăţile de pui, săraţi şi piperaţi Amestecaţi bine totul. Lăsaţi compoziţia să scadă timp de 30 <lp minute (mai puneţi puţină apă fierbinte, dacă este nevoie).

Adăugaţi calamarii curăţaţi şi tăiaţi rondele, mazărea şi lan gustinele. Puneţi orezul uscat, în ploaie, în tigaia care trebuie sft conţină minimum 75 ci de lichid.

Fierbeţi orezul 10 minute, amestecând continuu. Presăraţi şofranul şi continuaţi fierberea încă 25 de minute, amestecAiul mereu.

Spălaţi şi frecaţi bine midiile apoi adăugaţi-le în mâncare, cu 5 minute înainte de a stinge focul, pentru ca să se deschidă.

Cuşcuş cu gris integral

Pentru 8 persoane Ingrediente:

Pregătire: l h 20 min. l kg gris integral

Fierbere: l h 10 min. l kg carne de miel (gât, piept, spată) l pui tăiat bucăţi (1,2 kg)

4 napi

4 dovlecei l bucată de dovleac

250 g năut (la cutie)

500 g ceapă ardei gras 200 g stafide roşii l lingură chimen de Maroc (praf) l vârf de cuţit de scorţişoară l lingură harissa* l lingură ulei de măsline

Clătiţi grisul cu apă rece, într-o strecurătoare, săraţi-1 şi lăsaţi-1 să se umfle timp de 1/2 oră, amestecându-1 cu regularitate. Puneţi-I într-o tavă mare şi neteziţi-1 ca să nu facă cocoloaşe.

Fierbeţi apă într-o cuşcuşieră. Când începe să scoată aburi, puneţi grisul deasupra şi fierbeţi-1 (la abur) timp de 15 minute.

Daţi grisul deoparte, stropiţi-1 cu un pahar de apă şi lăsaţi-1 din nou să se umfle, într-o tavă, circa 15 minute. După ce se răceşte, luineţi-1 iar în cuşcuşieră, ca să fiarbă încă 15 minute la abur. Când se încălzeşte, stropiţi-1 cu ulei de măsline şi amestecaţi-1 bine.

Goliţi cuşcuşieră de apă. Rumeniţi mielul într-o tigaie, la foc iute, în ulei de măsline şi puneţi-1 deoparte. Faceţi acelaşi lucru cu puiul.

* Harissa – sos foarte iute, cu ardei şi ulei, de origine nord-africană (n. tr.).

j în aceeaşi tigaie, căliţi ceapa tocată şi roşiile tăiate în sferturi, apoi adăugaţi mielul. Puneţi chimenul, scorţişoara, harissa şi sarcii

Puneţi iar mielul, ceapa şi roşiile în cuşcuşieră, adăugaţi l 1/21 de apă clocotită şi lăsaţi să fiarbă totul la foc moale, timp de î, oră. Puneţi, apoi, puiul şi legumele (spălate în prealabil şi tăialu bucăţi) începând cu dovleceii, iar după 1/4 oră, ardeii şi dovleacul, j Fierbeţi mâncarea timp de 40 de minute.

Lăsaţi stafidele în apă călduţă, timp de câteva ore, ca să 16 umfle. Adăugaţi năutul cu 15 minute înainte de a opri fierbere! Serviţi grisul, separat, într-o tavă mare, ca şi stafidele scurse.

Recomandări:

Grisul poate fi fiert în aburul cărnii şi al legumelor, aşa va fi mai parfumat.

Viţel cu sos alb şi orez integral

Pentru 6 persoane

Pregătire: 20 min. Fierbere: 2 h 15 min

Ingrediente:

1,2 kg viţel (spată, piept, fleică) tăiat bucăţi l ceapă cu l cuişor înfipt în ea l fruză de dafin

1 buchet garni

100 g piureu de ciuperci (vezi reţeta) 4 ci vin alb, sec

2 gălbenuşuri

2 dl smântână degresată l lingură suc de lămâie piper de cayenne sau nucşoară sare, piper alb

Puneţi carnea în 75 ci de apă clocotită, împreună cu ceapa înţepată cu cuişorul, buchetul garni, sare şi piper. Spumuiţi-o şi! ăsaţi-o să fiarbă înăbuşit timp de 2 ore.

Scurgeţi carnea, scoateţi buchetul garni şi strecuraţi lichidul, pe care îl adăugaţi la piureul de ciuperci şi îl fierbeţi.

Într-o oală de tuci, puneţi carnea şi sosul de ciuperci, adăugaţi vinul alb, fierbeţi totul încă 15 minute la foc moale.

Fierbeţi orezul în apă clocotită cu sare, timp de 40 de minute.ţi, apoi, scurgeţi-1.

Bateţi gălbenuşurile cu smântână şi adăugaţi-le treptat în oală. Amestecaţi bine; puneţi sucul de lămâie şi piperul de Cayenne (sau nucşoară).

Serviţi bucăţile de viţel cu orezul şi acoperiţi cu sosul.

l j

Iahnie de fasole ca în Gers*

Pentru 6-8 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. Fierbere: 2 h 30 min. – 3 h

500 g fasole uscată

—8 bucăţi de carne (aripi, copane) de gâsd friptă, păstrate în untura ei l cutie de pipote în untură cutie de gâturi de gâscă umplute cepe 2-3 roşii căţei de usturoi 2 buchete garni sare, piper înmuiaţi fasolea în apă, timp de 12 ore; scurgeţi-o şi puneţi-o la fiert l oră, în apă rece fără sare. Când este pe jumătate fiartă, adăugaţi sarea şi buchetul garni. Păstraţi apa în care a fiert.

Într-o cratiţă de tuci, căliţi ceapa tocată cu grăsime de gâscă, la foc potrivit; adăugaţi pulpa roşiilor (opărite în prealabil, timp de 30 de secunde, după care le-aţi scos seminţele şi le-aţi tăiai bucăţele), căţeii de usturoi zdrobiţi şi buchetul garni.

Tăiaţi bucăţile de gâscă şi degresaţi-le în cuptor, timp de 2-3 minute, la 70° C (T.2). Păstraţi 2 linguri din această grăsime, pe care o veţi pune în cratiţă. Debarasaţi pipotele de grăsimea lor, tăiaţi-le felii şi perpeliţi-le câteva clipe, într-o tigaie, cu o

lingură din aceas ta untură. Procedaţi la fel cu gâturile de gâscă umplute.

Scurgeţi fasolea şi amestecaţi-o cu sosul de roşii. Adăugaţi puţin din apa în care a fiert fasolea şi fierbeţi totul.

Verificaţi dacă mâncarea este suficient de condimentată, adău-gaţi-i carnea de gâscă, pipotele şi gâturile. Fierbeţi-o la foc mic, încă 40-50 de minute, înainte de-a o servi puneţi-o câteva minute la cuptor.

* Gers – departament din sudul Franţei (n. tr.) 222

Piept de porc sărat, cu linte

Pentru 6-8 persoane Ingrediente: i

Pregătire: 20 min. Fierbere: 2 h 30 min

600 g linte verde, uscată

3h

1,5 kg piept de porc sărat (spinare, coaste)

—6 cârnaţi buchet garni cepe ulei de măsline sare, piper

Curăţaţi spinarea şi coastele sub jet de apă rece. Puneţi-le în apă rece, fără sare, şi lăsaţi-le să fiarbă potolit, la foc mic, timp de 2 ore. înţepaţi carnaţii, adăugaţi-i în oala unde fierbe carnea de porc şi mai fierbeţi-o încă 10 minute.

Alegeţi lintea, spălaţi-o, înmuiaţi-o în apă timp de 10 ore, apoi fierbeţi-o în apă rece cu sare, împreună cu cepele şi buchetul garni. Lăsaţi-o să scadă timp de 30-40 minute, fierbând încet (apa nu trebuie să dea în clocot, pentru ca să nu plesnească bobul). După ce lintea s-a înmuiat, scurgeţi-o.

Într-o cratiţă de tuci, puneţi bucăţile de porc şi lintea. Adăugaţi puţin din apa în care aţi fiert carnea.

Turnaţi puţin ulei, piperaţi; acoperiţi cratiţă, lăsaţi-o să fiarbă încet, la foc foarte mic, încă 20 de minute.

Serviţi mâncarea caldă.

Spaghete integrale „â la carbonara"

Pentru 4 persoane

Pregătire: 5 min. Fierbere: 5 min.

Ingrediente: "

500 g spaghete integrale (proaspete sau uscate) 8 felii de costiţă; l dl frişca lichidă linguri ulei de măsline ouă

80 g parmezan ras sare, piper

Fierbeţi spaghetele în apa clocotită, cu sare şi o lingură do ulei, timp de 3 minute, pentru pastele proaspete, şi 12 minute, pentru pastele uscate. Scurgeţi-le şi păstraţi-le la cald.

Tăiaţi costiţa în bucăţele şi rumeniţi-o în tigaie, la foc iutecâteva minute. Vărsaţi jumătate din grăsimea lăsată, apoi adăuga^ frişca şi lăsaţi totul să scadă câteva minute.

Luaţi tigaia de pe foc, adăugaţi ouăle băute omletă şi parmezanul ras. Săraţi, piperaţi, păstraţi preparatul la cald.

Serviţi imediat pastele, acoperite cu sos. ' '!'

Sugestii:

:I|*

Sosul poate fi preparat cu busuioc tocat sau cu unpiureu i de ciuperci.

Tagliatelle* integrale cu sos de spanac

Pentru 6 persoane

Pregătire: 10 min. Fierbere: 20 min.

Ingrediente:

750 g tagliatelle integrale (proaspete sau uscate)

500 g spanac

50 g parmezan ras

2 linguri ulei de măsline

2 dl lapte semi-smântânit

200 g smântână degresată l gălbenuş l vârf de cuţit de nucşoară sare, piper

Clocotiţi spanacul proaspăt, în apă cu sare, câteva minute.

Tocaţi-1 şi amestecaţi-1, la foc foarte mic, cu uleiul de măsline, smântână, parmezanul, laptele, sarea, piperul şi nucşoara.

Fierbeţi pastele în apă clocotită, cu sare, timp de 3 minute (pentru paste proaspete) şi circa 12 minute (pentru pastele uscate). Scurgeţi-le. Păstraţi-le la cald.

În cratiţa cu spanac, luată de pe foc, încorporaţi gălbenuşul bătut; amestecaţi-1 şi turnaţi-1 cald peste tagliatelle, înainte de a le servi.

* Tagliatelle (it.) – paste în formă de fâşii; tăieţei (n. tr.)

Curcă cu piureu de linte

Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min. Fierbere: l h 15 min.

Ingrediente: l picior de curcă de 1,2 kg, tăiat bucăţi 200 g slănină afumată ceapă în care se înfige un cuişor cepe de arpagic l căţel de usturoi

25 g smântână degresată

500 g linte verde l buchet garni (cimbru, rozmarin, dafin) câteva fire de pătrunjel l lingură de ulei de măsline sare, piper

Lăsaţi lintea la înmuiat, în apă rece, timp de 12 ore. Tăiaţi slănina bucăţele şi rumeniţi-o într-o cratiţă de tuci, cu l lingură de ulei şi cu arpagicul tocat.

Când jumările devin aurii, scoateţi slănina şi ceapa şi punct) în locul lor bucăţile de curcă, pentru a le rumeni şi pe ele. Puneţi iar la foc jumările, ceapa, usturoiul zdrobit, buchetul garni, sarea, piperul şi 2/31 apă. Lăsaţi să fiarbă înăbuşit, la foc mic, o oră şi un sfert.

Între timp, scurgeţi lintea şi fierbeţi-o în apă – rece la începui – cu sare, la foc mic, timp de 45 de mintue, împreună cu ceap.i (cu un cuişor înfipt în ea), piperul şi câteva frunze de dafin.

Scurgeţi-o şi bateţi-o cu mixerul, împreună cu puţină apă d> la fiert, apoi pasaţi acest piureu printr-o strecurătoare şi adăugaţi i smântână.

Serviţi bucăţile de carne de curcă însoţite de piureul de linte, Linte cu roşii şi chorizo*

Pentru 4-6 persoane Ingrediente:

Pregătire: 30 min. Fierbere: l h 45 min.

500 g linte verde 2 cepe căţel de usturoi linguri ulei de măsline 250gchorizo l vârfde cuţit de boia 500 g roşii pătrunjel tocat sare, sare grunjoasă înmuiaţi lintea în apă rece, timp de 12 ore. Fierbeţi-o în apă nesărată (rece la început), la foc mic, timp de 15 minute. Adăugaţi o linguriţă de sare grunjoasă şi continuaţi fierberea încă 30 de minute.

Într-o cratiţă de tuci, căliţi ceapa tocată şi usturoiul zdrobit. Adăugaţi boiaua, roşiile cojite şi tăiate sferturi, precum şi pătrunjelul.

Săraţi, amestecaţi repede ş adăugaţi cârnatul tăiat felioare fine. Turnaţi şi lintea, lăsaţi mâncarea să fiarbă înăbuşit, la foc mic, timp de 15 minute.

Serviţi-o imediat.

* Chorizo (spân.) – căinat semi-usca, picant (n. tr.)

Fasole oloagă (pitică) cu ciuperci de cultură

Pentru 4 persoane

Pregătire: 5 min. Fierbere: 10 min.

Ingrediente: l cutie de l kg de fasole (în apă) l cutie mică de ciuperci 100 g smântână degresată pătrunjel, sare, piper

Scurgeţi fasolea şi ciupercile şi încălziţi-le, la foc mic, timp de 2-3 minute.

Adăugaţi, apoi, smântână, sare, piper, pătrunjel tocat. Amestecaţi bine totul.

Serviţi imediat.

Sufleu de gris integral cu brânză

Pentru 4 persoane

Pregătire: 20 min. Coacere: l h 10 min.

Ingrediente:

1 l lapte

6 linguri de gris integral 250 g caşcaval ras

2 linguri ulei de măsline 4 ouă

2 linguri pătrunjel nucşoară sare, piper

Fierbeţi laptele şi turnaţi în el grisul în ploaie, amestecând cu o spatulă, până se îngroaşă.

Atunci, adăugaţi caşcavalul ras, nucşoara, sarea şi piperul. Continuaţi fierberea încă 5 minute.

Bateţi albuşurile spumă foarte tare. Lăsaţi grisul să se răcorească, apoi, adăugaţi pe rând, gălbenuşurile bătute, amestecând iute.

Încorporaţi albuşurile spumă şi pătrunjelul tocat în preparat, amestecând uşor.

Ungeţi cu ulei o formă de sufleu şi turnaţi compoziţia. Băgaţi forma în cuptorul încins, la 150° C (T.4-5), timp de l oră.

Serviţi sufleul fără să mai aşteptaţi.

Ui; "

DESERTURI

Flan de brânză de vaci cu stafide

(abatere foarte mică)

Pentru 6 persoane

Pregătire: 18 min. Coacere: 25 min.

Ingrediente:

100 g stafide '

250 g brânză de vaci cu 40% MG ouă foi de gelatină 1/2 pahar de lapte

2 linguri de fructoză:

1/2 pahar de rom

Lăsaţi stafidele să se înmoaie, din ajun, în rom; adăugaţi, eventual, puţină apă, ca să le acopere în întregime.

Bateţi gălbenuşurile, adăugaţi brânza de vaci şi fructoză. Bateţi albuşurile spumă foarte tare şi încorporaţi-le în amestecul de brâu za.

Încălziţi laptele şi puneţi în el foile de gelatină (înmuiate, în prealabil, în apă rece şi, apoi, scurse). Adăugaţi laptele cu gelatina în compoziţie, precum şi stafidele bine scurse, amestecând cu grijii

Turnaţi preparatul într-o formă de şarlotă şi coaceţi-1 în cuptoi, la 220° C (T.7), timp de 25 de minute.

Serviţi-1 călduţ sau rece.

Flan de lămâie şi mere

(abatere foarte mică)

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min. Coacere: 30 min.

Ingrediente: ^

4 gălbenuşuri

1 ou întreg

3 linguri de fructoză

2 mere Golden (400 g) curăţate de coajă l 1/2 lămâie

Bateţi gălbenuşurile cu oul întreg şi cu fructoză. Adăugaţi coaja de lămâie şi sucul lămâilor, trecut prin strecurătoare.

Radeţi fin merele şi amestecaţi-le cu restul compoziţiei. Turnaţi compoziţia în patru forme mici, unse cu unt, şi coaceţi-o în bain-marie, la cuptor, timp de 30 de minute, la 190° C (T.5-6).

Scoateţi flanul din forme şi serviţi-1 călduţ sau rece.

Bavareză de zmeură

(abatere foarte mică)

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min. Răcire: 12 h

Ingrediente: ' * '

500 g zmeură 'Kj! '

1/2 l lapte ™ "' 4 gălbenuşuri

3 linguri fructoză – 6 foi gelatină

Fierbeţi laptele. Amestecaţi gălbenuşurile cu fructoză, înii dl salatieră, bătând bine. Turnaţi treptat laptele cald, peste gălbenuşuri, j amestecând energic.

Puneţi din nou compoziţia la foc foarte mic şi lăsaţi-o să îngroaşe, amestecând-o continuu. Atunci, încorporaţi foile de g*^ latină (muiate, în prealabil, în apă rece şi, apoi, scurse).

Bateţi cu mixerul 200 g de zmeură, obţinând un sos gros, ţ# care îl încorporaţi în crema englezească de mai sus, împreună oi 50 g de zmeură întreagă.

Turnaţi compoziţia în forme mici sau într-o formă de şarloffl şi lăsaţi-o în frigider 12 ore, ca să se prindă. Cu restul de zmeuifl, faceţi un sos.

Scoateţi bavareza din formă şi serviţi-o acoperită cu sosul.

Bavareză de mango cu sos de kiwi

(abatere foarte mică) f Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min. Răcire: 12 h

Ingrediente:

5 gălbenuşuri

30 ci lapte integral 300 g mango curăţat

6 foi de gelatină

3 linguri de fructoză

Sosul de Kiwi:

4 Kiwi lămâie (sucul) linguri de fructoză

Pregătiţi o cremă englezească: încălziţi laptele, bateţi gălbenuşurile şi fructoză într-o salatieră, turnaţi treptat laptele peste ouă, hătându-1 cu telul, şi puneţi compoziţia din nou la foc mic, ames-tecând-o până se îngroaşă.

Incorporaţi în cremă foile de gelatină (înmuiate, în prealabil, în apă rece şi, apoi, scurse).

Bateţi mango cu mixerul, obţinând o cremă omogenă, pe care o încorporaţi în crema englezească.

Turnaţi compoziţia într-o formă de şarlotă şi lăsaţi-o 12 ore, la frigider, ca să se prindă.

Faceţi un sos de kiwi, cu suc de lămâie şi cu fructoză.

Scoateţi bavareza din formă şi serviţi-o cu sosul de kiwi.

l

Bavareză de rubarbă în sosul ei

(abatere foarte mică)

Pentru 6 persoane

Pregătire: 30 min. Fierbere: 25 min. Răcire: 3 h

Ingrediente: l kg rubarbă l lămâie (sucul)

6 foi de gelatină l dl vin alb, dulce

5 linguri fructoza

400 g zmeură
3 linguri smântână degresată
Spălaţi şi curăţaţi rubarba, tăiaţi-o în cubuleţe. Fierbeţi-o tn apă clocotită, cu sucul de lămâie, timp de 25 de minute.
Scurgeţi rubarba şi păstraţi sucul de lămâie. Bateţi cu mixerul bucăţile de rubarbă, obţinând un piureu fin, în care încorporaţi foile de gelatină (înmuiate, în prealabil, în apă rece şi, apoi, scurse)
Adăugaţi 1/2 l din sucul în care a fiert rubarba (pus deopai l* mai înainte), vinul alb, smântână şi fructoza. Amestecaţi bine coi n poziţia, turnaţi-o într-o formă de chec şi băgaţi-o 3 ore în frigidei, ca să se prindă.
Bateţi cu mixerul zmeura, pentru a obţine un sos gros, pe cur* îl pasaţi printr-o strecurătoare. Tăiaţi bavareza felii şi serviţi-o cu sosul de zmeură.
I
Bavareză de vanilie şi ciocolată
(abatere foarte mică)
Pentru 6 persoane ţ f Pregătire: 15 min.
i Răcire: 12 h
Ingrediente:
75 ci lapte integral 10 gălbenuşuri 5 linguri fructoză bucăţică de baton de vanilie 5 foi de gelatină linguriţe de cafea solubilă l lingură de rom
150 g ciocolată amăruie cu minimum 70% cacao
Fierbeţi laptele cu bucăţica de baton de vanilie, tăiată în două pe lung, timp de 10 minute.
Dizolvaţi cafeaua solubilă în câteva picături de lapte cald şi amestecaţi totul cu restul de lapte şi cu romul.
Bateţi gălbenuşurile cu fructoză şi turnaţi peste ele laptele, amestecând continuu. Puneţi compoziţia din nou pe foc mic şi încălziţi-o până când se îngroaşă.
Încorporaţi foile de gelatină (înmuiate, în prealabil, cu apă rece şi, apoi, scurse). Turnaţi preparatul într-o formă de şarlotă şi lăsaţi-1 12 ore la frigider, ca să se prindă.
Când serviţi, topiţi ciocolata în bain-marie, adăugându-i puţină apă. Scoateţi bavareza din formă şi serviţi-o cu sosul călduţ de ciocolată (pe care 1-aţi răcit uşor, mai înainte).
Spumă de brânză de vaci * şi fructe roşii
(abatere foarte mică)

Pentru 4-5 persoane Ingrediente:
Pregătire: 15 min. 250 g brânză de vaci cu 20% MG
3 albuşuri '
3 linguri de fructoză 100 g zmeură 100 g căpşune mici
Bateţi albuşul spumă tare, după ce i-aţi adăugat l lingură ci* fructoză.
Amestecaţi brânza de vaci cu celelalte 2 linguri de fructoză şl încorporaţi în ea, cu delicateţe, albuşurile bătute, pentru a obţine u spumă.
^ Spălaţi şi tăiaţi în bucăţi fructele, pentru a le încorpora în brânza de vaci.
Puneţi compoziţia într-o salatieră, la rece, câteva ore.
Spumă de Grand Marnier
(abatere foarte mică)
Pentru 4 persoane Ingrediente:
Pregătire: 10 min 4 ouă
Răcire: 3 h 12 bucăţi de brânză de vaci „petit-suisses" (cu
30% MG) linguri smântână degresată ci de Grand Marnier 3 linguri fructoză
Bateţi gălbenuşurile cu fructoză; bateţi albuşurile spumă foarte tare.
Amestecaţi brânza cu smântână şi turnaţi Grand Marnier-ul; adăugaţi gălbenuşurile.
Încorporaţi, cu delicateţe, în acest amestec, albuşul bătut, pentru a obţine o spumă omogenă.
Băgaţi preparatul în frigider, timp de 2 ore.
Serviţi spuma rece.
Spumă de caise
(abatere foarte mică)
Pentru 4 persoane
Pregătire: 15 min. Răcire: l h
Ingrediente:
500 g caise lămâie linguri de fructoză 4 foi de gelatină
150 g brânză de vaci cu 20% MG 100 g smântână degresată
Opăriţi caisele cu apă clocotită, timp de l minut. Scurgeţi-le, curăţaţi -le de coajă şi tăiaţi-le în două, pentru a scoate sâmburele.
Bateţi-le cu mixerul, pentru a obţine un piureu, la care adăugaţi sucul de lămâie şi fructoză. înmuiaţi gelatina în apă, şi,

apoi, scurgeţi-o. Topiţi gelatina, în bain-marie, cu 2 linguri de apă,-ji încorpo>raţi-o imediat în restul compoziţiei. Amestecaţi bine totul.

Turnaţi această spumăm forme mici şi lăsaţi-le 3 ore la frigider, pentru ca să se prindă.

Serviţi spuma foarte rece.

Sorbet* de mango

(abatere foarte mică) 'Pentru 4 persoane Ingrediente:

;Pregătire: 10 min. 2 mango bine coapte (450 g pulpă, greutate

Răcire: 3 h netă)

100 g lapte concentrat, semi-smântânit, fără zahăr

2 linguri suc de lămâie câteva picături de esenţă de vanilie

2 linguri de fructoză

Curăţaţi fructele de mango şi scoateţi-le sâmburele. Apoi, tăiaţi-le în bucăţele.

Bateţi-le, cu.mixerul, împreună cu laptele, sucul de lămâie, vanilia şi fructoză (trebuie să obţineţi o consistenţă foarte spumoasă).

Puneţi această spumă 3 ore în congelator şi serviţi-o luând din ea cu lingura, bulgăraşi ca aceia de îngheţată.

Recomandări:

Folosiţi, de preferinţă, un aparat de făcut îngheţată.

* Sorbet (fr.) – îngheţată uşoară, fără cremă, pe bază de sucuri de fructe, uneori parfumată cu lichior (n. tr.).

Fructe roşii gratinate

(abatere foarte mică)

Pentru 8 persoane

Pregătire: 10 min. Gratinare: 25-30 min.

Ingrediente:

750 g căpşune

750 g zmeură

5 ouă

1/2 l lapte semi-smântânit

20 ci smântână degresată

4 linguri de fructoză

Tăiaţi căpşunele în două. înţr-o formă de gratinat, aşezaţi altei nativ un strat de căpşune şi unul de zmeură, separate de un strai subţire de smântână. Terminaţi cu un strat de zmeură.

Bateţi ouăle omletă; adăugaţi în ele laptele şi fructoză. Turnaţi acest amestec peste fructe şi băgaţi forma în cuptor, la 200° C (T.6), timp de 25-30 de minute.

Serviţi fructele gratinate călduţe sau reci.

Frişca Nata

(abatere foarte mică)1

Pentru 4 persoane

Pregătire: 15 min. Răcire: 30 min.

Ingrediente:

25 ci frişca cu 30% MG esenţă de vanilie (lichidă)

Puneţi frişca, în salatiera în care o veţi bate, timp de 30 de minute, la congelator.

Bateţi frişca cu telul electric, pentru a deveni foarte tare (atenţie să nu se transforme în unt).

Adăugaţi 2-3 picături de esenţă de vanilie, înainte de a termina, continuând să bateţi frişca.

Puneţi-o la rece şi serviţi-o cu fructe roşii (zmeură, căpşune, coacăze, mure).

Sugestii:

Puteţi încorpora şi 1-2 linguri de pudră de cacao amară (Van Houten), la sfârşit, când frişca este aproape gata.

Dacă este cald, bateţi frişca punând salatiera într-un vas mai mare, care conţine cuburi de ghiaţă.

Notă: Acest desert are o abatere foarte mică, pentru că esenţa de vanilie, care are întotdeauna puţin zahăr, însoţeşte, în general, căpşunele şi zmeura, al căror procent de zahăr (fructoză) este extrem de scăzut. Prin urmare, în faza II, căpşunele şi zmeura „Nata" sunt cel mai bun desert (şi singurul pe care îl puteţi mânca, din când în când, în faza I).

Aluat pentru clătite din făină integrală

(abatere mică)

Pentru 15 clătite

Pregătire: 10 min. Prăjire: 3 min/clătită

Ingrediente:

250 g făină integrală (Tipul T 202)

1/2 l lapte semi-smântânit

2 ouă l linguriţă ulei de floarea soarelui puţină sare esenţă de floare de portocal (pentru clătitell dulci)

Puneţi faina într-un vas mai mare; faceţi în ea o gropiţă, în care veţi sparge ouăle întregi.

Puneţi puţină sare; amestecaţi, uşor, cu telul, turnând câte puţin lapte. Adăugaţi uleiul (şi, eventual, floarea de portocal), amestecaţi bine totul şi lăsaţi să se odihnească 2 ore în frigider.

Când faceţi clătitele, lungiţi aluatul cu puţină apă sau lapte, ca să fie suficient de curgător.

Prăjiţi clătitele în tigaie antiadezivă.

Sugestii:

Din acest aluat puteţi prepara toate variantele de clătite sărate (sau dulci, dar numai cufructoză).

Cremă de ciocolată

(abatere mică)

Pentru 4-5 persoane Ingrediente:

Pregătire: 10 min. Fierbere: 20 min.

l l lapte semi-smântânit

6 ouă

100 g făină integrală

150 g ciocolată amăruie (cu minimum 70% cacao)

40 g fructoză

Fierbeţi laptele. Bateţi ouăle omletă şi adăugaţi treptat făina cernută.

Turnaţi laptele uşor răcit peste ouă, bătând energic. Puneţi compoziţia din nou la foc potrivit, până se transformă într-o cremă, amestecând mereu. Lăsaţi-o să fiarbă 3 minute.

Topiţi ciocolata în bain-marie şi adăugaţi-o în cremă, încorporaţi fructoză şi amestecaţi bine. Serviţi crema călduţă sau rece (amestecaţi-o, din când în când, în timp ce se răceşte).

Sufleu de ciocolată

(abatere mică)

Pentru 6 persoane

Pregătire: 15 min. Coacere: 20 min.

Ingrediente:

200 g ciocolată amăruie (cu minimum 70% cacao)

5 ouă

4 ci de lapte

25 g frişca degresată câteva picături de lămâie încălziţi dinainte cuptorul, la 190° C (T.5-6). Topiţi ciocolata ruptă în bucăţi, în bain-marie. Daţi cratiţa deoparte şi adăugaţi laptele, frişca şi gălbenuşurile, amestecând mereu, cu telul.

Bateţi albuşurile spumă, împreună cu lămâia. încorporaţi, treptat, albuşurile în ciocolată (amestecând cu delicateţe).

Ungeţi cu unt o formă de sufleu (cu diametrul de 17 cm) şi turnaţi în ea compoziţia. Băgaţi forma în cuptor, pe cel mai înalt grătar), timp de 20 de minute.

Serviţi sufleul imediat, pentru ca să nu se lase.

Spumă de ciocolată

(abatere mică)

Pentru 6-8 persoane Ingrediente:

Pregătire: 25 min. Fierbere: 10 min. Răcire: 5 h

400 g ciocolată amăruie (cu minimum 70% cacao)

8 ouă

1/2 pahar de rom (7 ci).

4 linguriţe de cafea solubilă puţină sare

Rupeţi ciocolata în bucăţi şi puneţi-le într-o cratiţă. Faceţi o jumătate de ceaşcă de cafea foarte tare, pe care o turnaţi în cratiţă, împreună cu romul.

Topiţi ciocolata în bain-marie, amestecând cu o spatulă.

Separaţi albuşul de gălbenuşuri şi bateţi-1 spumă foarte tare, cu puţină sare.

Răcoriţi ciocolata într-o salatieră şi adăugaţi peste ea gălbenuşurile, unul câte unul, amestecând repede, încorporaţi, cu delicateţe, albuşul bătut spumă. Amestecaţi preparatul cu grijă, pentru a obţine o compoziţie omogenă.

Lăsaţi-o 5 ore la frigider, înainte de-a o servi, pentru ca să se prindă.

Sugestii:

Pentru a parfuma mai tare spuma, puteţi adăuga o coajă de portocală.

Prăjitură „onctuoasă" cu ciocolată

(abatere mică)

Pentru 4 persoane

Pregătire: 20 min. Fierbere: 10 min.

Ingrediente: m

250 g ciocolată amăruie (cu minimurit|fO% cacao) 'îsa

5 ouă ii>*

1/2 pahar lapte puţină sare

Topiţi 200 g de ciocolată, în bain-marie, cu 1/2 pahar de lapte. Separaţi albuşul de gălbenuşuri. Bateţi-1 spumă foarte tare, cu puţină sare, apoi încorporaţi gălbenuşurile, continuând să bateţi cu telul electric, pentru ca amestecul să fie omogen.

Adăugaţi ciocolata în compoziţie şi puneţi totul la bain-marie, amestecând mereu, până ce se îngroaşă şi formează o pastă moale şi granuloasă (dacă ouăle ar fierbe, volumul preparatului ar scădea şi ar căpăta o consistenţă de ouă-jumări).

Întindeţi această pastă într-o formă de tort sau într-o farfurie adâncă, într-un strat gros de 2 cm, şi lăsaţi-o să se răcească.

Între timp, topiţi cele 50 g de ciocolată rămasă, în bain-marie, cu 4-5 linguri de apă. Când ciocolata s-a topit de tot, turnaţi-o peste prăjitură şi întindeţi-o cu o spatulă, pentru a forma glazura.

Această prăjitură „onctuoasă" se poate mânca imediat, călduţă sau rece, după ce a stat l oră la frigider. Puteţi s-o serviţi cu frişca.

Recomandări:

Dacă o păstraţi câtva timp în frigider, scoateţi-o cu 2 ore înainte de-a o consuma.

Cremă „arsă*

(abatere mică)

Pentru 4-5 persoane Ingrediente:

Pregătire: 20 min. Coacere: l h 30 min Răcire: 3 h

4 gălbenuşuri

50 g fructoză

2 linguriţe esenţă de vanilie

120 ml lapte integral

300 g smântână groasă

Bateţi gălbenuşurile cu telul. Adăugaţi fructoză şi bateţi încontinuu, până când se albeşte compoziţia.

Fierbeţi laptele cu esenţa de vanilie şi daţi-1 deoparte când începe să clocotească. Lăsaţi-1 să se răcorească timp de câteva minute.

Turnaţi laptele peste gălbenuşuri şi adăugaţi smântână, amestecând cu delicateţe.

Puneţi acest preparat în patru forme mici. Băgaţi formele la cuptor, la foc mic, adică la 90° C (T.3), timp de l-l'/2 oră. Lăsaţi-le să se răcească, înainte de a le băga în frigider.

Presăraţi crema cu fructoză, înainte de-a o servi şi puneţi-o la cuptor câteva minute, pentru ca s-o ardeţi pe deasupra. Sau, şi mai bine, folosiţi un arzător.

Serviţi-o imediat.

Sugestii: în cremă puteţi adăuga, eventual, fructe roşii.

IDEI PENTRU UN COCKTAIL MONTIGNAC

Teama tuturor celor ce au adoptat principiile „metodei" este de a se pomeni la un cocktail tradiţional. Acesta este, în general, o recepţie unde mini-sandvişurile şi canapelele cu franzelă se iau la întrecere cu buşeurile şi pizzele în miniatură.

Dacă mai adăugăm şi fursecurile hiper-îndulcite sau o pietv montee* betonată cu zahăr caramel, opera cofetarului de serviciu, până şi pe cei mai puţin înverşunaţi dintre „montignacienî" îi apucrt disperarea.

În primele mele cărţi dădeam câteva indicaţii sumare, dai îndeajuns de eficace, pentru ca naufragiul să fie evitat (mai ales în faza I).

Idealul ar fi, desigur, formarea unor noi obişnuinţe la maeştrii bucătari, care să-i silească să-şi părăsească rutina „sandvicioasă", pentru a propune nişte gustări acceptabile.

Sunt mulţi cei care, luând hotărârea de a refuza convenţionalul, au inventat o mie şi o sută de mici reţete originale, pentru a-şi înviora bufetul, atunci când oferă o recepţie.

Realizările din acest domeniu sunt nelimitate, iar imaginaţia îşi poate lăsa frâu liber, combinaţiile avute în vedere fiind absolui neaşteptate.

Iată ingredientele pe baza cărora puteţi porni la realizarea unui „Bufet MONTIGNAC". Dumneavoastră vă revine rolul de a k combina cât mai adecvat.

Legume: – castraveţi; ţelină; ciuperci;

* piece montee (fr.) – prăjitură foarte decorativă, formată din mici profiterole dispuse în piramidă (n.tr.).

praz; sparanghel; miez de anghinare; salsifi; inimă de palmier; andive; ridichi; conopidă; castraveciori (acri); roşii, roşii pitice; ardei graşi; toate felurile de salate.

Ouă: – rondele de ouă fierte; ouă de porumbel sau de prepeliţă; icre.

Brânzeturi: – şvaiţer; guda; cedar; feta; mozzarella; roquefort; cubuleţe aromate cu verdeţuri.

Mezeluri: – salam uscat; cârnat uscat; cârnat cu usturoi; -jambon alb; -jambon de ţară; ficat de gâscă.

Peşti şi crustacee: – ere veţi; midii; cozi de langustine; ton; crab; somon afumat; surimi; hering; peşte afumat: morua, păstrăv etc.

Păsări: – piept de p.ui; fileu afumat de raţă; friptură de curcan.

Carne rece: – friptură de viţel; friptură de vită; friptură de porc.

În ceea ce priveşte deserturile, este suficient să le „miniaturizaţi" pe cele propuse în reţete.

I

CONCLUZIE

Elaborarea reţetelor din această carte se bazează pe principiile simple ale metodei MONTIGNAC:

— alegerea glucidelor cu indice glicemic scăzut şi foarte scăzut şi, mai ales, a alimentelor bogate în fibre;

—preferinţă pentru grăsimile mononesaturate (ulei de măsline, grăsime de gâscă) sau echilibrarea grăsimilor bune cu cele rele, în aceeaşi reţetă (ulei de măsline – smântână);

— excluderea alimentelor rafinate:

/ făina albă (înlocuită cu piureul de ciuperci, în sosuri); / zaharurile (înlocuite, pentru gust, cu fructe sau, în mod excepţional, cu fructoză);

/ orezul alb, pastele albe şi grisul (înlocuite cu echivalenţii lor, sub formă integrală);

— excluderea cartofilor, a porumbului şi a morcovilor, datorită indicelui glicemic ridicat;

— recurgerea, eventual, la gelatină (care este o proteină neutră, pe plan nutriţional), cu ocazia pregătirii bavarezelor şi a terinelor.

LISTA REŢETELOR – FAZA I antreuri & Supe

SFÂRŞIT